

ふれあい会（糖尿病教室）の活動について

平成22年度の調理実習について紹介します。

栄養科

【第1回】… 平成22年5月『手作り弁当』

◎しそご飯・ゆで鶏のピリ辛和え・サワラの西京焼・梅昆布卵焼き・
野菜の煮物・オニオンサラダ・きのこの和風和え・メロン

※今回作った、『手作り弁当』と『市販の幕の内弁当』をおかずや野菜の仲間に分類し、比較しました。幕の内弁当はご飯やおかず(特に揚げ物)が多い反面、野菜が少なく、エネルギー計算された弁当との違いを目で見て実感しました。



【第2回】… 平成22年7月

『低エネルギーのフレンチフルコースお食事会』～シェ・ホンダにて～

◎魚介類のカルパッチョ風、夏野菜サラダ添え
◎ワカメと茸のチキンスープ、軽いカレー風味
◎スズキと海老のワイン蒸し、バジル風味のトマトソース添え
◎フランス、マダレ鴨胸肉のブルーベリーソース
◎洋風手鞠寿司(生ハムとスモークサーモン)
◎フルーツのカクテル、桃のジュレ仕立て
◎カフェ・オ・レ
567kcal、塩分2.8g

エネルギーは
一般的な
フランス料理の
約1/3



毎回好評の『低エネルギーのフレンチフルコース』の食事会も今年で3回目となりました。糖尿病の食事であっても、脂質の少ない肉や魚介類を選んだり、香辛料などを利用することによって、エネルギーや塩分が控えめでも、おいしく味わえることを知っていただけたかと思います。

また、普段の調理実習とは雰囲気の違ったレストランでの食事会に、みなさんの会話も弾んでいたようです。

【第5回】… 平成23年2月『バイキング』

◎主食…ごはん・雑穀ごはん
◎主菜…きのこカレー・八宝菜・和風豆腐ハンバーグ
◎汁物…中華スープ・吸物
◎副菜…春菊と白菜のかつお和え・ブロッコリーのカラシマヨネーズ和え
◎果物…盛り合わせ(ネーブル・キウイフルーツ)
◎野菜サラダ



数種類の主食～果物の中より、ご自分のエネルギーに合わせて、好きな物を選んでいただきます。調理実習では、きのこカレーをみなさんと楽しく作りました。今回は、じゃがいもの代わりにしめじをたっぷり入れているのがポイントです。きのこ類は食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。『何を選ぶと、エネルギーの範囲内に収まるかなあ』と一生懸命考えながら選ばれていました。

ふれあい会では、健康に興味のある人たちに参加していただき、毎回和やかな雰囲気で行っており、個別に栄養や食事の相談を受け付けています。

平成23年度の第1回ふれあい会は5月に予定しています。血糖値が気になるという人、健康に興味のある人など、初めての人も大歓迎です。多くの人たちの参加をスタッフ一同お待ちしております。

問い合わせ先 和水町立病院栄養科 ☎0968・86・3105(内線325)

ねんりんピック2011熊本^{ふれ愛}ペタンク交流大会

和水町予選会出場チームの募集!!

10月15日から17日にかけて和水町では、ねんりんピック2011熊本^{ふれ愛}ペタンク交流大会が開催されます。全国大会への出場権をめぐり和水町予選会を開催します。参加を希望されるチームは下記によりお申し込みください。

記

と き 5月1日(日) 受 付 午前8時 開 始 午前9時

と ころ 和水町総合グラウンド

チーム編成 監督1人、選手3人(女性1人以上、70歳以上1人以上(男女問わず)、登録選手4人以内)
監督は選手を兼任できるが、その際は選手としても登録する。

参加資格 和水町内居住者
60歳以上(昭和27年4月1日以前に生まれた人)
選手3人のうち1人以上は70歳以上(昭和17年4月1日以前に生まれた人)
選手3人のうち1人以上は女性

競技方法 対戦方法はトリプルスとする。試合には、常時女性が1人以上出場すること。また、70歳以上が常時1人以上(男女問わず)出場すること。

申込方法 和水町実行委員会事務局(役場本庁健康福祉課内)に用意している申込書に記入し、提出してください。

申込期限 4月15日(金)(期日厳守。郵送の場合は当日消印有効)
詳しい内容については、和水町実行委員会事務局までお問い合わせ下さい。

問い合わせ先 和水町実行委員会事務局(役場本庁健康福祉課内) ☎0968・86・5724

ねんりんピック2011熊本^{ふれ愛} ボランティア募集!!

10月15日から18日にかけて開催する「ねんりんピック2011熊本^{ふれ愛}」の総合開会式会場やイベント会場などで、全国から参加される選手や来場者のみなさんを温かくお迎えするためのボランティアを募集しています。大会情報や募集内容など詳しくは大会ホームページ <http://www.nenrinpic2011.jp/> をご覧ください。

ねんりん 2011

検 索



応募締切 6月30日(木)

問い合わせ先 ねんりんピック2011熊本実行委員会事務局 ☎096・333・2257



第24回全国健康福祉祭^{ふれ愛}くまもと大会

ねんりんピック2011熊本

平成23年10月15日(土)~18日(火)
火の国に 燃えろ!ねんりん 夢・未来