



生活習慣病管理部たより



第 63 号：発行平成 26 年 6 月

調理実習会

テーマ 『**上手に油を取り入れたヘルシーごはん**』



油を摂る事は食事療法を行なう上で敬遠されがちですが、油について正しく理解し、上手に取り入れることで血糖コントロールに活かすことができます。そこで、今回は「上手に油を取り入れたヘルシーごはん」を紹介しました。メイン料理である鰯ハンバーグは、普段あまり魚を食べない方でもおいしく食べる事ができたようです。実習会は、他の患者様と療養生活について意見交換できる機会にもなります。ぜひ一度参加してみてください！



特別講演



テーマ 『**塵も積もれば動脈硬化**』

循環器内科部長 熊田裕一先生



40 名程の参加者がいらっしや、皆様の動脈硬化に対する関心の高さがうかがえました。



講義終了後に多くの質問が出て、的確なアドバイスがいただけました。

