



糖尿病センターたより



第94号：発行令和元年6月

調理実習会

テーマ 『春のまんぷく中華～こってり酢豚をヘルシーにアレンジ！～』



今年の調理実習会では「春のまんぷく中華～こってり酢豚をヘルシーにアレンジ！～」をテーマに中華料理のレシピを紹介しました。

エネルギーの高い揚げ物も、衣の付け方や調理方法の工夫で大幅に油の使用量を減らすことができます。また、野菜をたっぷり使用してボリュームアップすることで満足感を得る方法を学んでいただきました。

実習会は他の患者様と交流し、療養生活について話し合うことができる機会にもなりますので、ぜひ一度参加してみてください！



春の特別講演

テーマ 『危険です。閉塞性動脈硬化症～健康は足からフットケアと運動～』

講師 心臓血管外科 熊田佳孝先生



42名の患者様やご家族の方に参加していただきました。

お知らせ

6月29日（土）に松波総合病院南館1階 MGH ホールにて運動実習会を開催いたします。

今回は「今日から自宅がフィットネスクラブに-理学療法士がすすめる松波体操-」をテーマに、自宅で行えるフィットネスを学びます。ぜひご参加下さい。お申し込みはまつなみ健康増進クリニック受付までお願いします。