

特集 糖尿病週間と調理実習！

11月14日は世界糖尿病デーです。この日をまたぐ週は糖尿病週間と言われ、糖尿病の予防・啓蒙のため世界中でモニュメントを青色にして様々な催し物をします。当クリニックでも毎年クリニックの外灯を青色に変え、週間中はブルーリボンで飾り付けをします。待合室には千羽鶴を折ってもらい、糖尿病の撲滅と病気の患者さんを励ます気持ちを持ってもらうようにしています。

当院では、ウオークラリー、ゆるゆるストレッチなどを企画してきましたが、今年は調理実習を企画しました。2年前に企画した第一回調理実習が好評でしたので、管理栄養士の先生を中心に11月18日（土）に予定しております。コンセプトは「男でもできる簡単な沖縄食材を用いた料理」です。1型の患者さん、糖尿病患者会「こがねの会」の会員を中心に声掛けていますが、参加希望者は受付または院長にお申し出下さい。

調理実習のレシピ（589Kcal/人）

1. ハンダマご飯（しらたきを混ぜてローカロリー、ハンダマ：水前寺菜で自然なピンク色に）
2. たっぷり野菜の味噌シチュー（島野菜を使い豆乳とイナムドゥチ味噌で琉球風味付け）
3. カラシナサラダ（ツナ缶を使ってシンプルに）
4. オクラのさっと炒め（オクラをベーコンと一緒に）
5. 簡単 アーサ佃煮（アーサの香りが漂います）

時間割表

11月4日（土）	栄養指導のみ
11月9日（木）	健康教室
11月11日（土）	栄養指導のみ
11月18日（土）	栄養指導のみ
11月25日（土）	栄養指導のみ

栄養指導担当講師

石川 絹子 先生
石垣 美和子 先生
大野 理恵 先生

<編集後記>

衣替えが必要な季節になりました。沖縄もちょっとひんやり感じる今日このごろ、インフルエンザ対策はお済みでしょうか!?