

特集 冬瓜（スズイ）！

野菜の摂取が日本一少ない沖縄県ですが、今のシーズンは店頭で多くの冬瓜をみかけます。室温で保存しても冬まで持つので冬瓜と呼ぶそうです。沖縄ではスズイまたはシズイと言われ、煮物、汁物などに入れます。淡白な味なので色々なものに合わせることができます。言い伝えでは、体を冷やし、利尿やお通じを良くする作用があるので残暑の時期にはとても良い食材とされています。ローカロリーですので、これからの食卓にどんどんとり入れて下さい。私の家にはご近所から家庭菜園で作ったと、多くの冬瓜が続々と届けられて嬉しい悲鳴です！

さて、先月も健康教室が開催されました。先月は2人の患者さんが受講されました。健康教室受講の希望者は受付または院長にお申し出下さい。

9月6日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・20代女性：炭水化物と間食が多いので、とても気にしていた。合併症が怖い。
夫は野菜が嫌いなのであまり食べてくれない。根菜を摂るようにしたい。
→ 間食で食べるアイスクリームがカロリーオーバーのもとなので、減らすこと。
- ・50代女性：真面目にやる人と、やらない人の差が出ていたのでわかりやすかった。結局自分次第。
→ もったいないと全部食べるより、食事の品数を多くして、少しずつ小分けに作るようにしたら残らないです。一汁三菜を基本に摂ること。

時間割表

10月6日（土）	栄養指導のみ
10月11日（木）	健康教室 （給食あり）
10月13日（土）	栄養指導のみ
10月20日（土）	栄養指導のみ
10月27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

<編集後記>

十五夜、お彼岸のお餅（フチャギ）で血糖コントロールが不良になった患者さんが多く見られます。また取り戻しましょう！