



第7回 山桃の会総会

2019年7月1日
徳島大学病院
内分泌代謝内科
徳島県糖尿病協会
山桃の会

～体を動かしながら、脳を鍛える～

運動は生活習慣病対策として大切ですが、体を動かすのは脳が機能しているからです。運動は脳を刺激することにもなります。皆さんと一緒に体を動かしながら、計算やしりとりなどをして、認知トレーニングをしましょう。

また、食生活にも注意が必要です。肉や魚などを摂らない低タンパクや、バランスよく摂らない低栄養は、認知症を含めた多くの疾患の引き金となります。



日時:2019年9月7日(土) 10時～14時

(受付9時30分)

場所:徳島大学病院日亜メディカルホール(西病棟11階)

参加費:1,000円(昼食代)

申し込み締め切り:8月30日(金)

【当日の予定】

- 10時00分 開会挨拶
- 10時10分 講演①医師:松久 宗英先生
- 10時50分 ②管理栄養士:鈴木 佳子先生
- 11時30分 ディスカッション:糖尿病療養相談
- 12時00分 レストラン「Sora」:ウエルネスランチ
- 12時50分 脳トレ体操
- 13時20分 クイズ
- 13時50分 閉会挨拶



徳島大学病院 栄養部が
監修したヘルシーランチ

美容と健康に
おすすめの
黒米使用

WELNESS LUNCH

月替わりの献立!

徳島大学病院 栄養部が監修、徳島県にも認められたヘルシーランチ

WELNESS LUNCH 1,100円

今日のメインメニューは
「赤魚の塩麹蒸し」
(=赤魚1匹の焼塩よりエネルギー631kcal)

赤魚のたんぱく質は肉類に比べて低脂肪で、かつ、徳島大学病院が監修したヘルシーランチ。徳島県にも認められたヘルシーランチ。徳島県にも認められたヘルシーランチ。徳島県にも認められたヘルシーランチ。

| 料理名/食品名 | 熱量 | たんぱく質 | 脂質 | 糖質 | 食物繊維 | 塩分 | 鉄 | 亜鉛 | 銅 | マンガン | カリウム | カルシウム | マグネシウム | リン | ナトリウム |
|-------------|-------|-------|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|------|------|-------|--------|-----|-------|
| 【全量】 | 680.0 | 23.1 | 4.2 | 10.0 | 6.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 【1人前(1/2量)】 | 34.0 | 11.5 | 2.1 | 5.0 | 3.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |

地図は裏面にあります。

内容が変更となる場合があります。

なおこの会に参加を希望される患者さんは、『**山桃の会**』に**入会**していることが必要です。詳細は主治医または下記にお問い合わせください。

事務局:徳島大学病院 内分泌代謝内科 徳島県糖尿病協会 山桃の会
(徳島大学 糖尿病臨床・研究開発センター内)
電話(088-633-7587)

FAX 送付先:088-633-7589

**徳島大学病院 内分泌代謝内科
徳島県糖尿病協会 山桃の会事務局宛**

第7回山桃の会総会参加申し込み

参加ご希望の方は、8月30日(金)までに、下記にご記入の上、FAXにてお申し込みください。

申し込み日:令和 年 月 日

| | |
|--------------|--|
| 名前 | |
| 住所 | |
| 連絡先 携帯・自宅 | |

