



# 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100gの焼くエネルギー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	献立量	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維	塩分	糖質	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維	塩分
【献立】													
【赤魚】	100g	631	18.2	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	18.2	1.0	0.0	0.0	0.0
【黒米】	30g	108	0.9	0.2	2.4	0.0	0.0	0.0	0.9	0.2	2.4	0.0	0.0
【赤豆】	20g	70	1.4	0.2	0.4	0.0	0.0	0.0	1.4	0.2	0.4	0.0	0.0
【卵】	20g	70	1.4	0.2	0.4	0.0	0.0	0.0	1.4	0.2	0.4	0.0	0.0
【豆腐】	20g	40	0.8	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.8	0.1	0.1	0.0	0.0
【野菜】	100g	100	2.0	0.5	2.0	0.5	0.0	0.0	2.0	0.5	2.0	0.5	0.0
【和食汁】	200g	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【合計】		1100	23.3	1.7	4.8	0.5	0.0	0.0	23.3	1.7	4.8	0.5	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	

