

第6回徳島県糖尿病協会山桃の会総会 報告書

徳島県糖尿病協会
2018.10.19

日時:平成30年10月13日(土) 10時~14時10分
場所:ふれあい健康館
テーマ:調理実習
参加者:20名(患者10名)

第6回のテーマは「減塩食 調理実習体験」と題して、初めて調理実習を実施しました。

最初に松久先生から「糖と塩」と題して、身体の中の糖と塩の量について説明され、生命の維持には不可欠であるが過剰摂取はどちらも毒になる。日本人の塩分摂取量はどんどん減っていること等をご講演していただきました。

その後全員で調理実習です。徳島大学病院栄養部の松村副栄養部長にオリジナルレシピを作成していただきました。3Gにわかれて、参加者全員で作成しました。とても美味しかったです。そしてカボチャのシフォンケーキ(エネルギー量:約100kcal)をいただきました。🍵

最後に黒田先生からのクイズです。

おなかいっぱいでしたが、減塩の必要性を実感した1日でした。



調理実習

エネルギー量:約647kcal

食塩2.4g

献立

ご飯

主菜:レンコン団子

副菜1:秋の茶碗蒸し

副菜2:ホウレン草と茸の焼浸し

小鉢1:減塩ピクルス

フルーツ:ピオーネ&キウイ盛合わせ



《アンケート結果》

- ・新しい友達ができたいので、また開催してほしいです
- ・改めて減塩の大切さを感じました。いがいといがい。
- ・楽しかったです。
- ・素敵なお弁当で、食材も豊富で味付けもおいしくて最高でした
- ・早速お家で料理しようと思います
- ・クイズがとても面白かった。笑いのツボに入っていました

調理実習はいかがでしたか？ n=14

