

## 平成30年度 第6回 糖尿病教室開催報告

日時：平成31年2月28日（木）

場所：放射線棟3階 大会議室

テーマ：大丈夫？あなたのお家の味噌汁

「お味噌汁を持って全員集合」

担当：看護師

参加者：6名



第6回は平成30年度糖尿病教室の締めくくりとして座談会形式で行いました。

参加者は女性ばかり6名で1つのグループで自由に話していただき、後半は持参してもらったお味噌汁をもとに栄養士さんからお話がありました。

薬の飲み方やウォーキングについて質問があり、今までの講義内容に加えて低血糖の症状やフットケアの大切さも説明がありました。携帯電話の万歩計を使っている方がその便利さを皆に紹介されていました。

女性ホルモンとの関係について質問があり、減少するとコレステロールの上昇など影響は大きいとの事でした。

塩分は糖尿病には関係ないと思っていた方がおられました。高血圧は合併症に大きく影響すると説明があり、持参してもらったお味噌汁の話題へと移りました。

お味噌汁の濃度の理想は0.6%で、0.8%までなら大丈夫ということです。各自のお味噌汁の塩分濃度を測り、潤目鯛でだしをとった0.6%のものを試飲してもらいました。皆さん濃度はクリアされていましたが、塩分量は目安であって飲む量も考える必要があります。塩分が濃くても具を多くして汁を少なくすればいいし、味が薄く感じるなら、練りごま、ゆず、生姜、すり下ろした玉葱を入れるなどすればおいしくいただけるとのことでした。

普段調理されている女性にとって役立つ情報が満載だったと思います。

座談会終了後に今年度の終講式を行い4名の方が上田先生から修了証を授与されました。



次回糖尿病教室は平成31年4月25日（木）です。管理栄養士による『いつものご飯。適量？減量？増量？倍量？？さぁ計算しよう！～お茶碗持って来てね～』を開催予定です。

今後とも糖尿病教室をよろしく願います。