

●「600kcalのお弁当を食べながらわいわいトーク」

今回は11月15日の世界糖尿病デーにちなんで、11月29日(土)患者の会の皆様と一緒に昼食会を開催しました。
西田医師からのお話の後、花田管理栄養士によるお弁当のカロリー当てクイズをしながら食事を楽しみました。



・ご飯	100 kcal
・五穀米	100 kcal
・高菜飯	100 kcal
・焼魚	69 kcal
・煮物	44 kcal
・オレンジの和え物	15 kcal
・チキンカツ	68 kcal
・ごまプリン	41 kcal
・梅マヨサラダ	43 kcal
Total	580 kcal

これは、何カロリーかな???
みんなでカロリーを当てながらお弁当をいただきました。

当院の管理栄養士がカロリーコントロールして作成したお弁当
メインのチキンカツは油を使用していません!



普段、会員の皆様がおうちで食べているご飯を計測してみました。
さすがに皆さん、普段から食事に気を使われているようで目安量より少なめによさうばかりでした。

●今後の行事予定 (年間5~6回の活動を行っています)

月日	テーマ	講師
2月~3月頃	糖尿病の治療について	医師
	糖尿病のお薬A・B・C	薬剤師

※上記は、あくまでも予定です。変更になる場合はご了承ください。



●入会資格

当院に通院中の糖尿病患者様、並びにご家族様

●会費

年間 3,600円 (4月1日~翌3月31日)
月額 300円×入会月数 (年度の途中で申込みされる方)

●お問合せ・お申込み

熊本循環器科病院 外来担当看護師 (浅野・森村) まで ☎096 (378) 0345

糖尿病情報誌「さかえ」

~糖尿病のことがなんでもわかる月刊誌~

患者さんも医療スタッフの方も、
あなたの捜していた情報が
きっと見つかる糖尿病専門雑誌です!
日糖協会員になれば、無料で購読できます