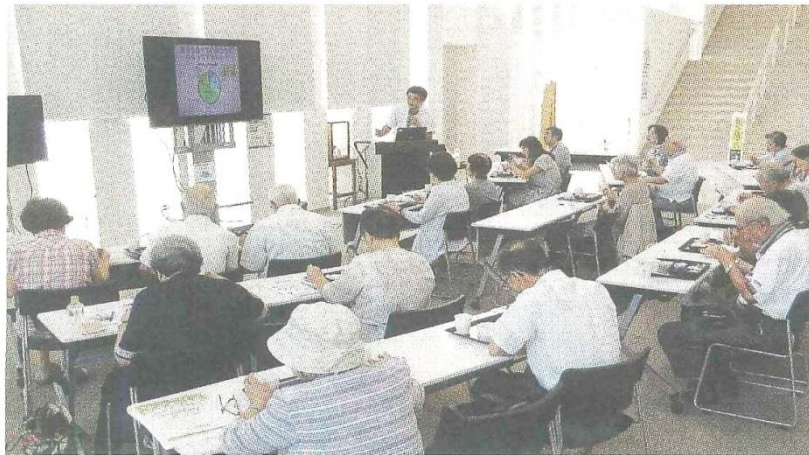


糖尿病患者が安心して食べられるヘルシーな特製弁当を味わいながら、野菜の上手な取り方や食事療法について学ぶ参加者



## 「野菜食べて運動を」

### 製鉄記念室蘭病院が糖尿病教室

室蘭市知利別町の製鉄記念室蘭病院(前田征洋院長)の糖尿病教室が26日、同院で開かれた。参加した糖尿病患者や家族ら20人が、減塩で低カロリー、西胆振の野菜をふんだんに使った特製弁当を味わいながら、野菜の上手な取り方や食事療法などについて学んだ。

特製弁当は災害時に調理支援できる「キッチンカー」で作られ、しょうが焼きやソイのもろみ焼き、ナスとミョウガとタコの酢の物、野菜スティック、きのこ汁など多彩な献立。特に野菜が豊富で参加者からは「おいしい」と好評だった。

成人の1日当たりの野菜摂取量の目標値は350g。下国心管理栄養士は目標値に近づけ、多彩な種類を食べられるよう「かさを少なくするために加熱したり、塩もみをして。みそ汁を具だくさんにした。みそ汁を具だくさんにした。みそ汁を具だくさんにした。

循環器内科主任医長は食事療法の基本的な考え方として1日3回の規則正しい食習慣、栄養素のバランスを保つ、摂取エネルギー量の適正化の3点を挙げ、ウォーキングなど有酸素運動を取り入れることを勧めた。参加者は熱心に耳を傾けていた。講演後はキッチンカーの見学が行われた。(成田真梨子)

高田明典糖尿病内科長。