

代謝系グループ 『福寿草の会』 活動報告ニュース



2018.8.25号 学習会『食事療法について①』編

こんにちは。代謝グループです。

みなさま、体調はいかがでしょう？



まだまだ、ずーっと酷暑が続いております。
こまめな水分補給を心がけて下さいね。

さて、今回、代謝グループでは、大人気の食事療法学習会を開催いたしました！

『食事療法』・・・難しく感じてしまいがちですが、実はちょっとした心がけで、日頃の食事を大いに変えることができるんです！

成人1日の適切な塩分摂取量は、6gだとされています。「と言われても分かりません。」と早速、参加者の方々から率直なご意見。小さじ1杯が6gなのですが、左の写真を見てもやはりピンときませんよね。さらにそれを1日に分けて料理に使うと考えると難しく感じます。そこで当院栄養科科長が「ひとつまみがだいたい1gですよ。」と実演しました。参加者のみなさん



小さじ→

さんにもご納得いただけたようで『おおお！』の声。何gと考えるより、ひとつまみ減らすとか、素材の味をそのままゆっくり味わうなど、まずは少しの変化をプラスすることが大切なんですね。みなさまもお試しあれ！



次回の学習会は・・・

平成30年9月22日(土)13:30～『食事療法について②』
『塩』の次は『砂糖』の量を確認します(参加者リクエストより)。お楽しみに☆

