

# 代謝系グループ 『福寿草の会』 活動報告ニュース



2018.9.22号 学習会『食事療法について②』編

みなさま、体調はいかがでしょう？  
彼岸花が咲き始め、少しずつ秋を感じられるよう  
になりましたね。

さて、今回、代謝グループでは、大人気の食事  
療法学習会第2弾を開催いたしました！



こんにちは。栄養科の古賀です。  
今回も、みなさんと一緒に食事について勉強しました。直接患者さんから  
のご意見や心配事も教えていただき、私にとっても学習会となりました。

今回の食事療法学習会では、お野菜の量や重  
さについて体感していただきました。

成人1日あたりの野菜摂取量は、「350gを目標に」とよく言わ  
れています。では実際に・・・ということで、参加者のみなさんに、  
色々な野菜を計って頂きました。握りこぶしくらいの大きさのトマト  
が約200g、オクラが8本で・・・という具合に。TVやCMで目にする  
情報とは異なり、実際に目の前で直接確認でき、参加者のみなさん  
は少し安心されたようでした。

ただ、前回参加者からのリクエストでも  
あった、色々な食品に含まれる『砂糖の  
量』を確認した際には、「うわあ・・・」と  
驚いてありました。皆様もご注意下さい。



次回の学習会は・・・

平成30年10月20日(土)10:00集合！『温泉旅行』です！  
事前申込が必要です。職員にお声かけ下さい。お楽しみに☆

