

24. 彦根みずうみの会活動報告

彦根みずうみの会は平成 26 年 3 月に発足した糖尿病患者の患者会です。

【平成 30 年度西日本地区糖尿病予防キャンペーン&第 4 回滋賀県糖尿病ウォークラリー】

開催日：平成 30 年 10 月 20 日（土）

開催場所：大津なぎさ公園

参加人数：10 名

ラジオ体操で準備運動を済ませ、なぎさ公園の湖岸沿いをウォーキングしました。小雨のため短縮コースとなりましたが、楽しい運動の機会となりました。

昼食は、主食は五穀米、メインは魚料理のヘルシーなお弁当をいただき、午後からはクイズコーナーで盛り上がりました。



【秋の小旅行】

開催日：平成30年11月10日（土）

開催場所：比叡山延暦寺

参加人数：14名

ケーブルカーで山頂まで登り、血糖測定をした後、精進懷石膳をいただきました。天気もよく、紅葉も美しく、小旅行日和でした。電車を利用した小旅行は初めてで乗り換えも多かったのですが皆様のご協力のおかげでスムーズに移動ができました。



【ヘルシー料理教室】

開催日：平成31年3月16日（土）

開催場所：くすのきセンター 栄養指導室

参加人数：18名

内容：調理実習、管理栄養士の講話、血糖測定

献立：〔炊飯器でパエリア風ごはん、うまみ野菜の簡単スープ、ヘルシーあげないキャベツメンチカツ、柚子とミルク2色ゼリー〕
上記4品でエネルギー568kcal、たんぱく質 29.7g、脂質 16.3g、食塩 3.1g

患者さんからの要望が多かった肉料理、デザートを含めたメニュー構成でした。メンチカツはオーブンで焼いて仕上げましたが、ジューシーで食べ応えがありました。デザートまであり、満足できたという意見をたくさんいただきました。

