

# 糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。ますます寒くなってきていますが、体調はいかが 第228回 2019年11・12月号  
でしょうか。手洗い・うがいをこまめにして感染症対策を行いましょ。



## ～患者会「秋の紅葉散策」の報告～



先日、**糖尿病患者さんの会である「せせらぎともの会」**のイベントで梅小路公園にて「**秋の紅葉散策**」を行いました。

当日は散策には絶好のお天気となりました。お昼すぎに集合してから、会場へ移動し、まずは当院の調理師の手作り行楽弁当を頂きました。お弁当はきのこのや栗、さつまいも、ぶどう、梨など秋の食材をふんだんに取り入れたお弁当となっており、皆さんも喜んでくれました。お弁当を食べた後は、チームに分かれて謎解きゲームを行いました。梅小路公園を散策しながらヒントを探しにいきます。運動しながら、頭も使い、患者さんもスタッフも楽しみながら行えました。



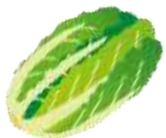
そしてラストは医事課スタッフによるバイオリン演奏をバックに、「紅葉」「上を向いて歩こう」「川の流れるように」を全員で大合唱し、締めくくりました。

**来年の春にも同様のイベントを予定しています。**普段は患者さんとスタッフが交流する機会はなかなかありませんが、このようなイベントを通して、皆さんに楽しんでいただけるように今後も活動していきます。是非、お気軽にご参加下さい！

白菜にはビタミンCやカリウム、食物繊維などが豊富です。ビタミンCは免疫力を向上させ、風邪予防に効果的です。鍋や煮物、汁物などで手軽に取れますがこれらは塩分の多い料理なので、味付けを薄目にするように心がけましょう

今月の旬の食材『はくさい』

参考：  
新しい実践  
栄養学



### 次回糖尿病教室

日時12月21日(土)  
12:30～13:30  
場所：病院3階会議室  
次回は**医師のお話**です

## きょうたけ栄養士コラム



今回は上記の患者会のイベントのお弁当についてご紹介します。メニューは「きのこの炊き込み

**ご飯・鮭の味噌焼き・牛肉のうま煮・生春巻き・大学芋風・胡麻マヨ和え・グラタン・果物**となっています。

秋の食材はさつまいもや栗、ぶどう、柿など血糖値が上昇しやすい食材が多いのですが、今回のお弁当では少量ずつでも使用し、季節感を味わえるように工夫しました。秋が旬であるきのこは食物繊維が豊富、低カロリーなのでたっぷり使用しました。次回の春のイベントでも季節感を楽しんで食べて頂けるようなお弁当を提供したいと思っています！



医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739