

# 糖尿病ふれあい通信

みなさんこんにちは。新型コロナウイルス対策として、手洗い・消毒は小まめに行いま 第231回 2020年3月号  
しょう！今回は「糖尿病情報誌 さかえ」についてのお話です。



## ～せせらぎともの会の活動～

世間は新型コロナウイルスで大混乱し、日本全体が暗い雰囲気にも包まれておりますが、ちよっぴり明るいニュースをお届けいたします。

2017年2月に京都武田病院でも糖尿病の患者会「せせらぎともの会」が結成されました。今年で**3年目**になり、今まで外食の会、お花見会、秋の行楽などの活動を行ってまいりました。その中で、**去年11月に実施しました、秋の行楽の様子をある患者さんが執筆し、その記事が、写真付きで糖尿病情報誌「さかえ3月号」掲載**されましたので、文章をここに抜粋させていただきます。「秋日和の2019年11月9日、京都武田病院の「せせらぎともの会」の食事会があり、患者、スタッフさん合わせて28人が参加しました。会場はJR京都駅近くの梅小路公園で、午後1時からテーブルを囲み、病院の調理師さん特製の弁当をいただきました。副食にさけ、さつまいも、ぶどうなど、主食にきのこや栗などが入った炊き込みご飯という秋を盛り込んだ内容に舌鼓を打ち、おいしい糖尿病食に大満足でした。食後はうっすらと木々が色づき始めた園内の散策。数人のグループに分かれ、チェックポイントで謎解きゲームをしながら歩きました。額を寄せ合い、回答を考えながらの散策に、会員同士が打ち解けて親睦も深まり、あっという間の30分間でした。会場に戻ってからは、芸達者なスタッフさんのバイオリン演奏で、秋の歌数曲を合唱。スタッフさんたちのこころのこもった催しに、楽しい秋の一日を過ごすことができました。感謝に堪えません。」  
全国誌で当院の糖尿病の患者会の活動が掲載されるのは大変嬉しいことですね。クリニックの待合にも「さかえ」は置いてあります。一度手に取って読んでみてくださいね。



うどには抗酸化作用が期待できるポリフェノールのひとつであるクロロゲン酸やエネルギー代謝を促し、疲労回復効果が期待できる、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸などが含まれています。アクが強いため、処理をしてから使用しましょう。

今月の旬の食材「うど」

参考：  
あたらしい  
栄養学



### 次回糖尿病教室

**3月・4月の糖尿病教室は感染対策のため、中止となりました。**

## きょうたけ栄養士コラム



### 友の会の活動について

今年で「せせらぎともの会」が結成され3周年を迎えます。

今まで患者さんとそのご家族、当院の糖尿病医療スタッフとともに毎年、様々なイベントを行ってまいりました。

また、友の会は年会費4500円でご入会頂くことで、**糖尿病情報誌「さかえ」を無料で1年間定期購読することができます。**(1冊500円程度する情報誌ですので、かなりお得ですね。) 情報誌は糖尿病に関する最新の情報に加え、全国の糖尿病のとももの会の活動も紹介され、患者さんにとっても、医療従事者にとっても読みごたえのある雑誌です。

今年の春、4月にもお花見イベントを予定しておりましたが、新型コロナウイルスの影響で、残念ながら中止となってしまいました。改めて新たなイベントを楽しみに待っていただければと思います。

せせらぎともの会の活動に興味のある方、「さかえ」に興味のある方、いつでもお声がけください。

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