

平成29年度 生活習慣病教室予定表

(糖尿病、肥満、高血圧、脂質異常症)

- ◎場所 三森病院 4階 カンファレンスルーム・調理実習室
- ◎時間 10時00分～13時30分
- ◎参加費 材料費 600円 集団指導料(80円～240円 自己負担割合に応じて)
- ◎準備品 エプロン 筆記用具



期日	13:00～13:30	10:00～10:30	10:30～12:00	12:00～13:00
	講話・わいわいトークテーマ	指導内容	献立説明・調理実習	試食・片づけ
4月15日(第3土曜)	バランスのとれた食事とは	主食の種類と量	麺料理	試食・片づけ
5月27日(第4土曜)	糖尿病とは? (西田医師)	果物の1日量	肉料理	試食・片づけ
6月17日(第3土曜)	減塩食について	減塩の工夫	魚料理	試食・片づけ
7月22日(第4土曜)	糖尿病の急性期合併症(西田医師)	たんぱく質を含む食品の選び方	肉料理	試食・片づけ
8月26日(第4土曜)	室内運動(理学療法士)	野菜のとり方	魚料理	試食・片づけ
9月16日(第3土曜)	骨密度について(検査技師)	カルシウムの量と吸収率	大豆製品料理	試食・片づけ
10月28日(第4土曜)	ベジファーストについて	食物繊維を多く含む食品	魚料理	試食・片づけ
11月25日(第4土曜)	脂質異常症とは? (西田医師)	油の種類と選び方	団子汁	試食・片づけ
12月16日(第3土曜)	間食について	甘味料の種類	おせち料理	試食・片づけ
1月27日(第4土曜)	フットケア(病棟看護師)	減塩の調味料	肉料理	試食・片づけ
2月24日(第4土曜)	薬の飲み方(薬剤師)	だしについて	乳製品料理	試食・片づけ
3月24日(第4土曜)	糖尿病の3大合併症 (西田医師)	単位計算	バイキング	試食・片づけ

* 初めの方でも、当院かかりつけでない方でも、参加していただける「わいわいトークで学ぶ教室」です。
一度のぞきに来てみませんか? お待ちしています! お申し込みは2日前までをお願い致します。

三森循環器科・呼吸器科病院

