

# 活動報告(14)

## ◇たんぽぽ薬局◇

### 第3回 食事講習会&健康相談会

7月30日(水)たんぽぽ薬局にて「食事講習会及び健康相談会」を開催いたしました。

メタボリックシンドローム対策シリーズの3回目となる今回は「糖尿病」をテーマにいたしました。参加して下さった4名からのご質問にお答えしながら会を進めさせていただきました。



管理栄養士「主食、主菜、副菜を偏らずに食べることが大切です。1日1回は果物と乳製品を摂りましょう。」

#### ◎食事講習会の様子

□はじめに管理薬剤師より「糖尿病の薬剤」と「運動療法」についてのご説明をしました。  
□次に管理栄養士より「食事バランスガイド」の考え方と「バランスのよい食事」についてのご説明です。



管理栄養士「バランスが悪いとコマが傾いて倒れてしまいます。」

#### ◎お食事バランスのチェック

□「食事バランスガイドモデル」を活用して食事内容をチェックしてみました。



たんぽぽ薬局のスタッフが質問にお答えしました。

#### ◎質問コーナー

□日頃疑問に思っていることなどのご質問をお受けしました。  
Q低血糖がおきる原因は薬によるものですか？  
QHba1は採血以外で測定できますか？  
Q果物の1日の適量はどのくらいですか？  
etc...

#### ◎次回の予告

次回は「減塩のための調理の工夫」をテーマに開催を予定しています。ご関心をお持ちの

#### ◎レシピのご紹介

□あと一品足りないと思った時にどうぞ。簡単に出来るので、ぜひお試し下さい。

枝豆入りところてんサラダ  
アスパラとエリンギの焼きびたし

方はぜひご参加  
下さい。

[レシピはこちらをご覧ください\(リンク\)](#)