

栄養管理室出前講座へのお誘い

栄養管理室長 浅井 慎 悟

国立病院機構七尾病院では、地域の皆さまとの交流、また健康づくりのお手伝いとして、平成25年度より出前講座を実施しております。当栄養管理室でも地域住民の食生活改善の一助として講義・調理実習を含む出前講座を積極的に行っております。

この度は能登島総合健康センターで行われた栄養管理室の出前講座の様子を簡単にご紹介します。

今回の依頼テーマは「太らないための食生活・ダイエットレシピ」と題して前半は管理栄養士からの講義、後半は調理師による調理実習と二部構成で約10名の地元住民の方々が集いました。

管理栄養士からは太る理由や体重を減らす食事の取り方などを解説し、体重のコントロールは長期的な視野に立って進めていただくよう説明しました。また調理師による調理実習では①麦ごはん ②茄子のチーズ焼き ③金糸瓜のペペロンチーノ ④蓮蒸し ⑤満腹みそ汁と、地元の食材も豊富に用い、食物繊維も多く、腹持ちの良いエネルギー 500Kcal台の献立で実習を行いました。また当日は北陸中日新聞社からも取材を受け、終始和やかな雰囲気の中、講座を行うことができました。

本講座は、身近な生活習慣病をあげて、興味のあるテーマに的を絞っていきます。生活習慣病の予防のために気を付けることはいろいろあります。食事を中心に予防できる話や、更に具体的な献立は調理実習を通して楽しく進めていきます。

日々の食生活を見直すきっかけとなり、生活習慣の改善により健康的な毎日が送れるように七尾病院栄養管理室の出前講座をご利用してみたいはいかがでしょうか。

