

# 健康応援！栄養教室～血糖値編～

令和元年12月17日、生活習慣病の予防・改善を目的に「健康応援！栄養教室～血糖値編～」が行われました。この教室は年2回開催されており、本日は今年2回目。血糖値に関する講話と、一汁二菜で食物繊維たっぷり、減塩メニューの調理実習を行いました。



調理実習前に、「血糖値が高いってどんな状態?」、「どうして血糖値は高くなるの?」、「何に気をつけたらいいの?」等、食事のポイントを学びました。



各班、調理をすすめていきます。  
順調に料理が出来上がってきました。



料理の完成です。

主食「ごはん」

主菜「鶏とひじきのつくねてり」

副菜「切干大根と小松菜のナムル」、「山椒風味のみそ汁」

参加者からの声

- 歯ごたえ（材料）、野菜の量、塩分の工夫の仕方等、参考になりました。
- 普段の生活に取り入れたいと思います。 等。

食事に関するご相談や講座のご希望がございましたら、保健センター健康指導係（管理栄養士）までお問い合わせください。（保健センター 72-2733）