

井上糖花会ニュース

どうか

21号

6月

エネルギー調整の方法

国立スポーツ科学センター
わいけいれしびへの
アクセスはこちら

低エネルギー弁当

果物
● オレンジ、キウイ

乳製品
● のむヨーグルト

主食
● 白飯 (200g)
Ⓟ 減量時でも主食は減らしすぎない

副菜
● ほうれん草のごま和え
● かぼちゃの煮物

主菜
● 鮭の塩焼き
Ⓟ 小さいサイズの鮭 (30g)
● 豚の生姜焼き (もも)
Ⓟ 脂質の少ない部位 (豚もも 60g) を使用

副菜
● トマトと木耳の卵炒め

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
81.8	36.8	17.6	123.9	342	3.8	463	0.83	0.76	57	6.0

(2,500kcal/日の場合)

第28回 糖尿病塾

第28回 糖尿病塾に参加して

1月6日(土)に行われた糖尿病塾に参加しました。今回は『スポーツ栄養』について、株式会社レオック公認スポーツ栄養士 関根 豊子氏からお話を聞きました。



糖尿病の食事療法では、糖質を控えめにする低糖質食というものがありますが、アスリートの食事は、それとは真逆で、エネルギー源となる糖質をしっかりと食べる食事でした。運動をすることで、エネルギーをたくさん消費するので、糖質をしっかりと摂りつつ、蛋白質、脂質、その他ビタミン、ミネラルをバランス良く摂る必要があるということでした。しかし、主食のご飯を多くするだけだと飽きてしまったり、ご飯をそこまでたくさん食べられないということもあるそうで、白玉にしたり、小うどんをプラスしたりと、色々工夫されているとのことでした。献立作成は、食べる人のことを思っで行う業務であり、同じ栄養士として働いている私も、入院中に少しでも楽しみにしてもらえようと考えていかなければいけないなと思いました。

その後は、運動についてグループディスカッションをし、年末年始の運動について話をしました。特に

『続けられそうなもの』については、提案をする側としては、非常に興味深い内容で、運動習慣について困っている患者さんに、「みんなこういう風に頑張っているよ」とお伝えしたいなと思いました。

最後は、新年会です。今回はマンドリンの演奏を聴いてのお食事でした。マンドリンは大小と大きさがあり、それによって音の高さが違い、とてもすてきな演奏でした。

糖尿病塾が行われると、また一年が始まったなと感じます。皆さんが、日々頑張っていて、私も少しでも手助けが出来たらなと思います。今年もよろしくお願い致します。

研修会に参加して

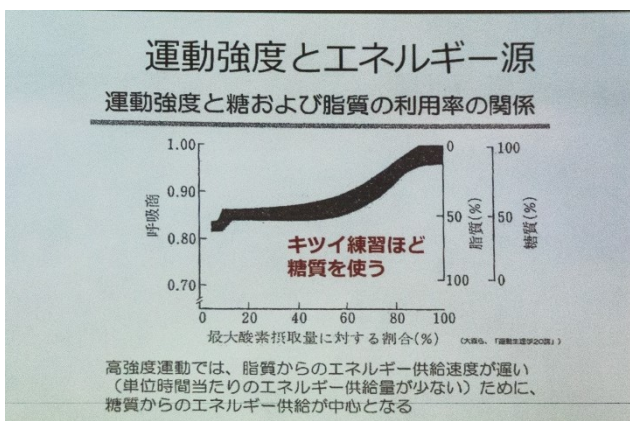
スポーツ栄養士の業務には以前から興味がありました。今回はアスリートの食事について詳しく教えていただきました。「食べ物で速くなることはない」「アスリートにとって栄養は体をつくる上でどれだけ重要であるか」また、「けがをしないこと」「貧血がないこと」「免疫力を高める」「適正な身体組成を維持する」ために必要な栄養素を体にとりいれること(具体的な食品も教えていただきました)でパフォーマンスを維持していく、結論としては「バランスよく食べることが一番である」というお話を伺い、普段の栄養指導でも参考になることが多く、参加することが出来て感謝しております。

「第28回糖尿病塾及び新年会」

今回糖尿病塾及び新年会に参加させて頂き有難う御座いました。

初めて参加させて頂き、あらためて日々皆さんが運動、食事など生活習慣に留意されながら生活されている事を感じ大変勉強になりました。

今回の講義では、アスリートの食事についてご教示いただきました。



アスリート向けの食事がそのまま糖尿病の患者さんに当てはまるわけではありませんが、日々の生活での食事におけるヒントを頂けたと思っております。



私たちが日々の中で便利な食事としてコンビニでの菓子パンなどで食事を済ませてしまうことも多々あります。しかし、色の濃い野菜を食べること、納豆やヨーグルトなども併せて食べることなど、バランスを考えた食事をしなければならないことを痛感いたしました。

また、アスリートの体重管理では「その日に増えた体重はその日のうちに戻す」とありました。私たちになかなか難しいことですが、日々の体重の推移にも改めて目を向けて、トータルで身体を管理していかなければならないということを考えさせられました。

グループワークでは、糖尿病の患者さんが日々運動と食事について様々な努力をされていることを、生の声で教えていただきました。

製薬会社の社員として、すぐに薬剤に頼るのではなく、食事・運動療法をきちんと行うことの大切さを改めて教えていただきました。

新年会にも参加させて頂き、マンダリンのアンサンブルを拝聴するのは初めてでしたので、1曲1曲に聴き入ってしまいました。

来年も是非とも参加させていただければと思っております。引き続き、宜しくお願い致します。

「第28回糖尿病塾及び新年会」

1月6日 糖尿病塾において、公認栄養士、関根豊子氏の講義を傾聴しました。高齢に伴い、筋力や体力が低下してきます。バランスよく食事をする事、食事摂取量に見合った運動の必要性を話されていました。有酸素運動と無酸素運動を組み合わせる事により効果が得られるとの内容でした。グループ討論

「運動について」を話し合いました。この時期は寒いので運動がおっくうになるとの声も聞かれましたが、目標をもって運動されている人が多かったように思います。運動しにくい季節ですが、工夫して筋力、体力を付けていきましょう。

「第28回糖尿病塾及び新年会」

昨年に続き、糖尿病塾及び新年会に参加させて頂き有難う御座いました。

アスリートの栄養管理という観点での講義はなかなか伺う機会が無いのでとても面白く、新鮮な気持ちで聴くことができました。アスリートは運動量が多いため炭水化物の量が多いなどの違いはありましたが、栄養バランスの重要性などは私自身にとっても非常に大切なことだと感じました。普段の食事で栄養バランスを意識しなければと思うものの、ご飯と汁物と主菜のみ、忙しいと理由をつけておにぎりやパン、お弁当などで済ますことも多く、改善していかないといけないと感じました。

またグループワークでは運動について皆さんの



日々の活動について伺うことができました。昨年参加させて頂いた際には運動を毎日続けていくことはなかなか難しいというご意見が多かった印象があり、私自身も運動をしておりませんでした。運動の重要性を感じましたので昨年より水泳を始めましたが、冬場寒くなりなかなか継続が出来ていない状況でした。しかし、今年は皆さん運動を毎日継続されている方ばかりで、自分の甘さを反省するとともにとても刺激になりました。次回参加させて頂ける際には、栄養バランスに気を配り、運動も継続していると胸を張ってお伝えできるように頑張ろうと感じました。

新年会では初めてマンダリンの演奏を聴き、楽しい時間を過ごすことができました。

是非来年も参加させて頂ければと思います。よろしくお願い致します。

玉ねぎ狩りの旅 (平成30年5月14日)

3年前から病院に来ていたのに、今回初めて旅行に一人で参加しました。でもすごく楽しかった。初めての人ばかりだったけど、和気あいあいとしていて、初めてとは思えません。

玉ねぎもたくさん採れて、すべて初めてのことばかり。昼ご飯もすごく美味しかった。

これからも糖尿病が良くなるように頑張る、そして次回を楽しみにしています。

白子町の玉ねぎ狩り(平成30年5月14日)

5月14日(月)毎年恒例の白子町の玉ねぎ狩りに行ってきました。前日は大雨で心配しましたが、日中は晴天となり夏日でとても暑い日となりました。始めに「玉前神社」に行きました。拝殿入り口には菊の御紋があり、拝殿の横には「国歌君が代」でうたわれている「さざれ石」がありました。「さざれ石」は小さな石が何個も寄り添ってくっついて1つの岩になっていました。何気なく歌っていましたが改めて「さざれ石」というのがあるのだと思いました。今年の玉ねぎは天候の影響もありとても小粒の物が多かったのですが、甘みがありとても美味しい玉ねぎでした。昼食はいつもお世話になっている「ばんや」で豪華な和定食で刺身、天ぷら、あら煮と海の幸を堪能しました。いつも食べ過ぎてしまいます。帰りには、ガーベラ団地によりガーベラを摘みました。大輪のガーベラ、色とりどりのガーベラでとても綺麗なおみやげが出来ました。お菓子問屋の「あられちゃん家」にも寄り試食を沢山食べ買い物もたくさんして少し早めの16時に千葉に着きました。また来年も行きましょう。

井上糖花会活動アンケート 結果

たまねぎ狩りの旅 参加者15名 回収率100%

- 今回の研修旅行の全行程についてお伺いいたします。
 - 良かった・・・12人
 - 普通・・・3人
 - 良くなかった・・・0人

- 玉前神社はいかがでしたか。
 - 良かった・・・9人
 - 普通・・・6人
 - 良くなかった・・・0人
- 玉葱狩りはいかがでしたか。
 - 良かった・・・6人
 - 普通・・・7人
 - 良くなかった・・・1人
 - 無記入・・・1人
- ガーベラ団地はいかがでしたか。
 - 良かった・・・10人
 - 普通・・・5人
 - 良くなかった・・・0人
- 昼食はいかがでしたか。
 - 良かった・・・13人
 - 普通・・・1人
 - 良くなかった・・・1人
- あられちゃん家はいかがでしたか。
 - 良かった・・・11人
 - 普通・・・4人
 - 良くなかった・・・0人
- その他のご意見
 - 潮干狩りやぶどう狩りなど行ってみたいと思います。
 - 肩が張るから大型バスを利用してほしい。
 - 次の旅行はいつですか?と楽しみにして居られる方がよい。とても楽しい旅でした、ありがとうございます。
 - 古くからの神社でゆかりがあり勉強になりました。
 - ちょっと雨上がりのため、ぬかりみちに入りそうになったが、タマネギの料理のレパートリーを増やせそう。
 - 花が好き。色とりどりのガーベラを見られて心がなごんだ。
 - 久しぶりに天ぷらを食べたが、量が多かった。
 - 秋はフルーツ(ぶどう・梨)狩りに行きたい。
 - 次回も楽しみにしています。ありがとう!
 - お天気も良く、大変良かったと思います。ありがとうございます。

- ・ 晴天に恵まれ、楽しい思い出ですね、ありがとうございます。近いのと美味しい魚、天ぷらお土産ありがとうございます。次回を楽しみにしています。

健康体操

参加者26人 回収26人 回収率100%

1. 今日は楽しかったでしょうか。
 - ① 楽しかった…24人
 - ② 普通…2人
 - ③ 楽しくなかった…0人
2. また参加してみたいと思いましたでしょうか。
 - ① 楽しかった…17人
 - ② 普通…8人
 - ③ 楽しくなかった…1人
3. 運動することは楽しいと思いましたでしょうか。
 - ① 楽しかった…22人
 - ② 普通…4人
 - ③ 楽しくなかった…0人
4. 講師の話は、聴きやすかったですでしょうか。
 - ① 楽しかった…22人
 - ② 普通…3人
 - ③ 楽しくなかった…0人
 - ④ 無回答…1人
5. 今日のご感想、疑問を自由にお書きください。
 - ・ 肩がこりやすいので姿勢を正して肩を大きくまわすだけでずいぶん楽になったのでこれから続けたいと思います。
 - ・ 日常生活でも筋肉を意識してみます。
 - ・ 腹式呼吸は体に良さそうと思ったけど、上手くできません。できるようになりたいと思いました。
 - ・ 先生のお話はたのしかったです。あと、先生はムダなお肉がついてなくて、運動って大事なんだなと思いました。
 - ・ 階段を昇るときは、意識して習ったことを実践したいと思います。ありがとうございました。
 - ・ ふだん自分でしている体操が今日の勉強でとても良くわかりまして、又さらに頑張っって少しづつ毎日生活に取り入れてみようと思いました。有り難うございました。
 - ・ いつも若い男性の先生が良いと思いました。本当に楽しかったです。

- ・ 普段、意識していなかった耳たぶから～くるぶしを、1直線にする事が大事だと再確認しました。頭が前に出がちなので、無意識でも出来ている様にくせづけしたいと思います。正しいしせいの時、胸を張る時に肩をななめ下にもってゆく事は、すぐわかり易かったです。
- ・ 今まで、呼吸法が良く分からなかったが今日、勉強して、すぐにマスター出来ないで次回も参加したいと思います。
- ・ 次回が楽しみです。ヨロシクです。
- ・ おなかをへこます事とこう門筋を縮める事との関連と効果がありますか？
- ・ 日常家の中や外でも気軽に出来る事、改めて意識できました。呼吸の仕方を変える事でも役立つ。
- ・ 肩の運動をして、肩がとても楽になりました。これを家に帰ってもやっていきたいと思いました。
- ・ ドローイン、腹式呼吸で息を出し切ってみるかへこませてキープ→10秒呼吸実践してみようと思いました。
- ・ 正しい姿勢やや肩を後ろにひいて背をそるイメージ、5点のイメージで意識してみます。
- ・ お尻をひいて、階段を昇るのは難しいかなと思われれます。
- ・ 正しい姿勢は耳たぶ、肩、骨盤、くるぶし、膝が一直線になっていることや階段を昇る時には膝が前に出ない。
- ・ お尻を出して大腿を使うことなど実践していきたい。
- ・ ものたりない。
- ・ 日常生活の動作の中で意識した運動の効果がわかった。
- ・ もう一つ予定がありましたがこちらに参加させていただいて本当によかったと思いました。此の様な機会が度々あると嬉しいです。90才元気に空港の送迎ボランティアをしております。講師の先生のお話がとてもわかりやすかったです。
- ・ 良くききますストレッチ(はわかりますが)スクワット(耳あたらしい言葉)の違いがわかりませんでした。
- ・ 大きな筋肉がエネルギーを消ひするとお聞きしなるべく動かすように心がけようと思いました。

- ・ 座る時にお尻を後ろにつき出しながら座る。背筋を伸ばして正しい姿勢を維持する。ふだん使わない筋肉を極力使うようにする。等々、意識しながら行動することが大切、と感じました。お尻に力を集中する。
 - ・ 何項目かおききしましたが各項目を白板に書き出して下さるとありがたいです。何項目かやって先にやった事を忘れてしまうかも知れません。思い出すのに苦労します。
 - ・ としよりが多くかたいしゆうがくさかった。場所が少しせまかった。かたの運動は、これからもやってみたいと思う。9月末日までセントラルの長沼店に行き、ヨガ、テニスをしていました。テニスで、ふくらはぎをケガして退会した。その後、5ヶ月ジムで運動しなく、おかし、コーラを食べすぎて、糖尿病で入院になった。また、ジムに行きます。
 - ・ 普通の生活に取り入れる事が出来る運動があったので毎日意識して生活したい。ジムに行っても続かないので(笑)
 - ・ ドローイングについて説明する機会があるので、その時に決めた時間にチャレンジして行ってもらうという方法が良いと思いました。これからも参考にさせていただきます。先生の説明が丁寧でわかりやすく、21歳には思えませんでした。
 - ・ ラジオ体操を久しぶりに行ないましたが、意外と体を使うことに気づかされた。
 - ・ 姿勢は悪くないと思っていたが、いざやってみると少し前にでやすくなっていたりまるまっているなと感じた。
 - ・ 管理栄養士として勉強のために参加しました。糖尿病患者に運動への意欲を持ってもらうための良いきっかけになったのでは、と思います。私も今後指導するにあたって、参考になる内容でした。
2. また参加してみたいと思いましたでしょうか。
 - ① 楽しかった…10人
 - ② 普通…6人
 - ③ 楽しくなかった…1人
 - ④ ①+②…1人
 3. 運動することは楽しいと思いましたでしょうか。
 - ① 楽しかった…16人
 - ② 普通…1人
 - ③ 楽しくなかった…0人
 - ④ 無回答…1人
 4. 講師の話は、聞きやすかったですでしょうか。
 - ① 楽しかった…18人
 - ② 普通…0人
 - ③ 楽しくなかった…0人
 5. 今日のご感想、疑問を自由にお書きください。
 - ・ スクワットなら家の中でもできるので良いと思った。
 - ・ 最近歩く速度が低下しました。速く歩くために心がける方法を知りたいと思っています。
 - ・ 仕事柄、腰や背中が痛く感じる事があるので、コリをほぐしたりする体操とかを伺いたいです。
 - ・ 肩こりの楽にする方法、ためになりました。
 - ・ トレーニングの形をプリントに少し書いていただけたらもっとわかりやすいと思います？
 - ・ 今、歩行訓練(全くこんな事になるとは思いもかけなかった)をはじめました。今日の体操は歩行に非常に役立と思いました。
 - ・ ももの上側の筋トレ、座ってひざ?足をそろえて持ち上げる体操 ETC です。
 - ・ ドローイングで5秒キープする時に「イキ」は止めているのでしょうか？
 - ・ 時間をわざわざ取らなくてもちょっとした間に、とり入れられる運動を教えてもらったので気が付いた時にやろうと思う。少し動かしただけでも、汗をかいて来た。
 - ・ 耳なりがひどいので、耳鼻科に通院の際ラジオ体操を毎日行って下さいと言われました。どの辺を主に行ったら良いでしょうか。第1、第2をたまに行っていますが朝は時間がないので。
 - ・ 身近で簡単に出来る運動の基本ありがとうございました。実践してみます。

健康体操アンケート結果

参加者18人 回収18人 回収率100%

1. 今日は楽しかったですでしょうか。
 - ① 楽しかった…17人
 - ② 普通…1人
 - ③ 楽しくなかった…0人

- ・ 長沼のセントラルスポーツジムに行っている(毎日) のでそのジムで行う。
- ・ イスに座っての筋肉をきたえる方法を学べて、これから活用したいと思った。
- ・ ないぞう脂肪をへらしたいのですがどうしたらどんな運動したら良いですか。
- ・ 全体でできる動きと、さらに負担をかけられる動きもプラスで参考程度に教えてもらえると、次の段階につながられると思いました。
- ・ 10分位歩かないと股関節の痛みがとれません。
- ・ 開催されて未だ数回ですが、私には物足りない感じですが、長く続けるのには、この程度で長く続けられると思う。(家でも)
- ・ 最後質問があったような肩こり、腰痛、ひざ痛などを楽にする運動もお願いします。
- ・ 肩がすごく痛かったので対処の仕方をお聞きして少し続けていきたいとします。またひざが悪いので少しずつ運動を続けようと思えます。(階段を安心して登り降り出来るようにしたいと思えます。)
- ・ 運動で部分の筋肉を動かすと説明して下さるので意識して体を動かすようになった。(説明しながらとても良いと感じた)
- ・ 体が体操をする事で軽くなったような気がします(4回)です。こんな体操を今迄出来るとは思っていませんでしたので、ぜひ頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。
- ・ 肩こりや腰痛の際のストレッチって「簡単に出来るんだな」って思いました。仕事から腰痛になる時もあるので助かります。
- ・ ちょっと時間がないかもしれませんが、体の動き方を指導してほしい→自信がないかも…
- ・ 肩、腰、足の運動が健康を持続するうえで大切なあとと思えました。
- ・ いろいろ運動おしえていただいてよかったと思いました。家でもやってみたいと思います。
- ・ いつも次回の予定を楽しみにしてます。おしりの肉両方が電気が走った様な感じがする。いたいです。
- ・ 次回はマットは敷かないのですか？服装は体操の出来る様な服装ですか？食事は何時間前位が良いですか？
- ・ タオルなど持参した方が良いですか？
- ・ ふだん使わない筋肉の正しいストレッチ方法は、専門家の指導がないと分りにくいので(自己流になってしまう)
- ・ このような講座はとても役に立ちます。
- ・ 足首のトレーニングを教えてください。歩き方のトレーニングを教えてください。首を顔面(汐も含む)のトレーニングを教えてください。
- ・ 筋肉をきたえるにはいろいろな方法がある事を知りました。どこの筋肉をどうきたえるかの方法が面白かった。
- ・ あまりにもこの年まで身体も筋肉をないがしろにして来てもっと早く知って年令に備えておけばよかった先生のひとつひとつの説明をきいてなる程と納得でよかったです。
- ・ 特に何も有りません。又、新しい事がまなべると思っています。楽しみに又次回参加させて頂きませす。

健康体操アンケート結果

参加者15人 回収15人 回収率100%

1. 今日は楽しかったでしょうか。
 - ① 楽しかった…15人
 - ② 普通…0人
 - ③ 楽しくなかった…0人
2. また参加してみたいと思えましたでしょうか。
 - ① 楽しかった…11人
 - ② 普通…4人
 - ③ 楽しくなかった…0人
3. 運動することは楽しいと思えましたでしょうか。
 - ① 楽しかった…13人
 - ② 普通…2人
 - ③ 楽しくなかった…0人
4. 講師の話は、聴きやすかったでしょうか。
 - ① 楽しかった…15人
 - ② 普通…0人
 - ③ 楽しくなかった…0人
5. 今日のご感想、疑問を自由にお書きください。

- ・ 器具や大げさな場所がなくともできる運動でよかったと思います。ストレッチをもう少し時間をさいて教えていただけたらと思いました。
- ・ だんだんきつくなって来た。
- ・ 呼吸が浅いので深くなる体操を教えて欲しい。