

どけんほ通信

Vol.2

食後高血糖を抑える食材をたっぷり使用

平成30年2月10日(土曜) 11時00分から
「どけんほヘルシースタジオ」において「糖尿病
予防ヘルシーメニュー」絶品!血糖を上げない
とっておきごはん」を開催しました。

みんなで実習♪

講師による
デモンストレーション



プログラム風景



血糖についてお勉強



ゆっくりよく噛んで
食べましょう

★メニュー★

- ・きのこたっぷり炊きこみごはん
- ・ふくらブリの照り焼き
(もみじおろし、焼きエシャレット添え)
- ・れんこんとめかぶの酢の物
- ・豆苗と生揚げのみそ汁
- ・ヨーグルトのシリアルのせ



アンケート結果

- 1 今回のテーマについて理解できたか
よく理解できた 62.5% 大体理解できた 37.5%
 - 2 管理栄養士の講話や調理実演はどうだったか
・大変満足 62.5% ・満足 25.0% ・やや不満12.5%
 - 3 調理(試食)をしてみて味はどうだったか
・大変満足 62.5% ・満足 37.5%
 - 4 食事は主にどなたが作るか
・自分 50% ・家族 50%
 - 5 家庭でも簡単にできると思うか
・そう思う 62.5% ・やや思う 37.5%
 - 6 スタッフの対応はどうだったか
・大変満足 62.5% ・満足 14.3%
・ふつう 12.5% ・やや不満 12.5%
- 今後取り上げてほしいテーマ
- ・コレステロールを下げるメニュー
 - ・今回のようなテーマを定期的に開催してほしい
 - ・お菓子でもおいしくかつ体に良いメニュー
 - ・簡単だけどおいしく栄養バランスのいい朝食