

札幌健康支援室です

札幌健康支援室の活動を紹介します！！



平成30年9月1日（土）に体験型保健指導

スマートチェンジプログラム札幌版

～血糖値を下げよう～

を開催し 21名の参加をいただきました。

管理栄養士による「血糖値を上げない食生活」の講義のあと、医療法人萬田記念病院の糖尿病専門医である種田紳二先生から「糖尿病予防について」の講義をしていただきました。



ほかにも・・・

栄養に関する展示



4回の自己血糖測定



を行いました！！



札幌グランドホテルにて萬田記念病院×札幌グランドホテル 共同開発のカロリーコントロールランチ（総カロリー556kcal 食塩相当量2.59g）を体験しました。

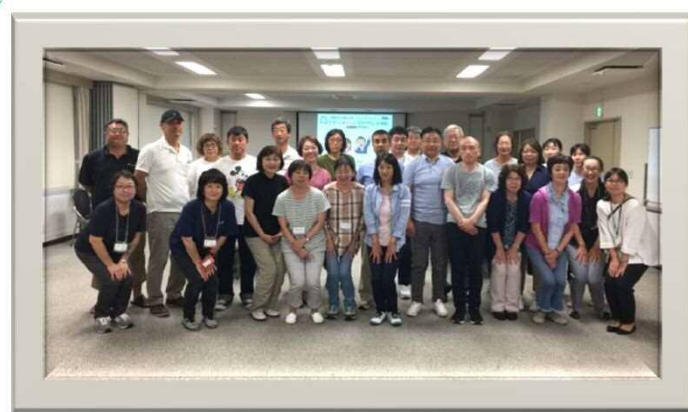
調理長から素材の味を活かす調理方法と減塩ポイントを伝授していただきました。



明石調理長

(有)ダックスポーツの運動指導士による運動プログラムを実施しました。

体力測定や筋トレ、ストレッチ、正しい歩き方などを教えていただきました。



最後に行動目標を作成して終了となりました。