

札幌健康支援室です

令和元年8月3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、13名の参加をいただきました。



「糖尿病は治る？」
「糖尿病予備群とは？」
クイズ形式でわかりやすく
説明いただきました。

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
である種田紳二院長先生から「糖尿
病・糖尿病予備群の正しいとらえ方」
の講義をしていただきました。



「食品展示コーナー」
ジュースに含まれる
砂糖やカップ麺の塩
の量は…。

塩分を控え、出
汁の旨味、酸味
を効かせる等工
夫しました！



「蟹と海藻のサラダ和風レトルト」
「北海道産鶏胸肉の生姜焼き風」等
総カロリー556kcal、ご飯量は130g
シェフから低カロリーや減塩のコツ
を教えてくださいました。
何より美味しい!!

運動指導士による運動プログラムを実施
しました。

椅子に座りながらのストレッチ、正しい
歩き方の姿勢等教えていただきました。



最後に、6か月間の行動目標「健康自己宣言書」
を作成して終了となりました。
6か月後の成果が楽しみです。

保健師・管理栄養士がサポート
します！一緒に頑張りましょう!!
おつかれさまでした。

