

令和元年

7月4日・18日実施

居酒屋どけんぽへようこそ

肝臓を守りましょう



実践型食事指導を実施するに至った背景を含め、肝機能の悪化が及ぼす身体への影響や、肝臓を守るための方法などについての講話をしていただきました。

西日本高速道路エンジニアリング関西株式会社

A看護師



さば缶とキャベツのみそ和え



しらすとオクラのおろし和え



豆腐と小エビの簡単蒸し



スモークサーモンと長芋の酢の物

食事改善も目標のひとつ!!誰でも簡単に作れるおすすめメニューを紹介し、ノンアルコールビールと共に実際に食べながら...飲みながら...講話のスタートです!!



参加型の講話



参加者は約40名。みなさん最後まで熱心に聴いてくださいました!!

●飲み会などで実際に摂取しているエネルギーっていくらぐらい!? エネルギーが高いのは分かっているけれど、きっちり数字で確認してみましょう。

●時間栄養学を利用した宴会時の太らない食べ方・飲み方について身体に備わっている脂肪を蓄える蛋白質は昼間に比べて、22時~2時は20倍多く出現します。理解しておかないと、エネルギー過多では脂肪肝に一直線!?

●ウソ!?ホント!?お酒の様々な噂について検証
アルコールはご飯の代わりになるのか!?など
栄養指導でよく受ける質問についてクイズ形式でみなさんと共に考えました。



講話後のアンケートでは次回の開催を期待する声が83%と高い評価が届きました!!