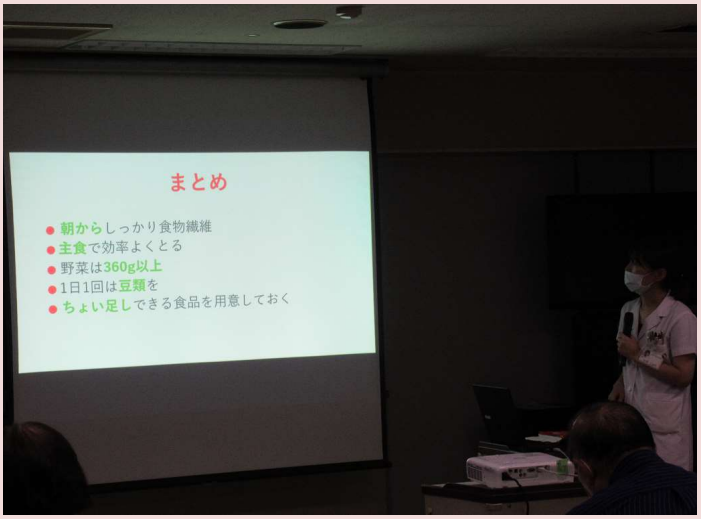
2025,9,20　　札幌創成会
『糖尿病患者の集い』

萬田記念病院　3階　患者様食堂



９月２０日（土）創成会主催
９月の学習会は「食物繊維の上手な摂り方」というお題で、萬田記念病院患者様食堂で開催され、総勢２４名の参加がありました。
始めの４０分は管理栄養士による「不足しがちな食物繊維を手軽においしく摂る方法」についての講義、残りの１５分は創成会役員によりクイズを出題し、普段食べているおやつなどの糖質の量について考えました。
講義では食物繊維の特徴などを理解し、適切に摂取できれば血糖値の上昇を抑える効果が期待できることがわかりました。
クイズでは「からあげとトンカツ」「カスタードケーキとわらびもち」「いちごとりんご」などどちらの糖質量が多いかを質問され、意外とわからないものも多く勉強になりました。おみやげとして食物繊維入りのお菓子や茎わかめなどの詰め合わせをお持ち帰りいただきました。