

# 平成29年度 中支部活動報告

今年度の研修会を、下記の通り開催いたしました。

## 【ランチセミナー】

日時：平成29年10月24日（火） 11:00～13:30

場所：リーガロイヤルホテル広島 33階 スカイラウンジ リーガトップ

### 講演1

演題 『再考 糖尿病の食事療法 ―良好な血糖コントロールのための食事のポイント―』

講師 比治山大学 健康栄養学部 管理栄養学科 准教授 横山 しつよ先生

平成29年度の栄養士と楽しむランチセミナーは、「食べて延ばそう！健康寿命 ―キーワードは血糖コントロール―」のテーマのもと、比治山大学の横山しつよ先生にご講話をいただきました。

横山先生は、糖尿病の食事療法の目的をはじめ、食物繊維・たんぱく質・脂質・食塩摂取と糖尿病の関係性、食べるときに意識すべきことなどについて、参加者（一般県民27名）の方々にとってもわかりやすくお話しくださり、和やかな雰囲気での学習することができました。

講話の後は、33階からの素晴らしい景色とともに、徳久進シェフ考案の広島県を代表する食材や野菜をたっぷり使った、エネルギー・塩分控えめの、体に優しく美味しいお料理をいただきました。

このように実際に食事をしていただくことにより、食材の上手な使い方や適正な量、また望ましい味の濃さなどについて体感していただくことができ、参加者の方には、少しでも多くの事を日々の生活に役立てていただけるようになったのではないかと思います。このセミナーを毎年楽しみに参加されている方もおられました。

最後は、横山先生にお手伝いいただき、スライドを使った簡単なクイズで楽しんでいただきました。

学んでよし、食べてよし、気分よし…と、心とからだを満たされたセミナーになりました。

（食事代は参加者の自己負担）

