



去る11月28日(土)下関「ふくの会」主催による、『食事会』が下関医療センター7階食堂にて開催されました。今回は「市販弁当の上手な食べ方とサプリメントあれこれ」と題し、総勢40名の参加がありました。世の中の流れも変化し、自宅で全てを手作りする機会も減ってきました。市販のものも改良が加えられ、美味しいだけでなく、成分表示もきちんとされているので、カロリー計算をする方には、ちょっと便利ですね。今回はセブンイレブンの日替わり弁当のおかずだけを利用してみました。ご飯は、それぞれの摂取カロリーに応じた量を、量っていただきました。

タニタの生みそタイプ  
お湯を注ぐだけ！

ご飯は計量しています



量るの久しぶり・・・  
ちょっと不安



## 真あじと野菜の甘辛和え

325kcal 塩分2.4g

☆甘辛いタレがご飯によく合う

あじの唐揚げと彩り野菜 ☆  
あじの唐揚げに、にんにくや唐辛子の入った甘辛いタレをからめました。濃厚で旨味の高い丸大豆再仕込み醤油を使用したコクのある味付けです。副菜にはだしのきいた煮物と彩りの良い玉子炒め、かつお節の風味をいかしたおかか和えを組み合わせました。

ご飯の計量が済んだ方から「いただきます」「おかずの量が意外と多い」「味がしっかりついているわね。」「このお味噌汁スーパーにありますか？」など皆さん興味を持ってお食事をされた様子でした。

少し落ち着いたところで、管理栄養士さんから市販のお弁当の上手な食べ方についてスライドを使い、わかりやすい説明がありました。スタッフもうんうんとうなずける工夫です。足したり引いたりしたらいいんだね！という声が聞こえてきました。また、話題のサプリメントについても、詳しく説明がありました。やはり、皆さんの関心の高い話題ですね。アンケートへのご協力ありがとうございました。



最後に参加者同士の意見交換を行いました。今日参加した感想や日頃感じていることなど、皆さんの思いを聴くことができました。これから年末・年始とイベントの多い季節となります。皆で一緒に血糖コントロールしていきましょうね。



お知らせ 3月12日(土) ふくの会 茶話会

☆「ふくの会」では今後も息の長い活動を行っていきます。ご協力宜しくお願いいたします。