

ふくの会 NEWS

No.26



下関ふくの会発行 2016/11/01

秋雨煙る10/22(土)下関市公共の宿「満珠荘」にて「下関ふくの会」食事が開催され、足元の悪い中にも関わらず総勢36名の参加がありました。「満珠荘」は火の山にあり、開放的な窓からは、関門橋と関門海峡を行き交う船の様子を見ることができ素敵な施設でした。



彩り肉御膳
お肉はサーロイン！柔らかいですよ。

780
Kcal

620
Kcal

お造り御膳
5種類の刺身盛り合わせ。
新鮮！



野田先生・野田会長のあいさつを頂き、会食開始です。今回は事前を選択した「彩り肉御膳」「お造り御膳」のどちらかを召し上がって頂きました。品数の多さに驚きながら、全部食べても大丈夫かしら？の聲が聞こえてきそうです。管理栄養士さんの解説では、完食した場合、お肉は780Kcal、お魚は620Kcal、タンパク質は両方とも35g位でご飯は130gとの事。皆さんご自分でうまく調節できそうですね。安心安心！！

白野室長さんです

なるほど！！
えさが大事なの
ね～納得

色々と質問。
皆さん積極的！

へえ、そうなん！
やっぱり、
女同士のおしゃべり
は楽しいわ

お腹も満たされたところで今回のテーマである「驚くべき腸の働き」について栄養治療部の白野室長さんから講話がありました。話題の腸内善玉菌ですが、善玉菌の好物と一緒に摂ることで善玉菌を増やし、腸内フローラの良い状態が保たれるということです。市販の商品名も紹介しながら、わかりやすい内容でした。皆さんからの質問にも丁寧に答えてくださいました。

配布資料と
ヤクルト

楽しい時間はあっという間に過ぎました。満珠荘さんには、味付けを薄くして頂くなどのリクエストの応えて頂き、大変お世話になりました。ありがとうございます。松永先生のご挨拶にもありましたが、診察室以外での皆さんの姿を拝見でき、スタッフ一同嬉しい限りです。また、お会いしましょう。

お知らせ... 次回の行事は12/3(土) 運動教室開催！

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