ふくの会 NEWS

No.29

下関ふくの会発行　2017/11/01

曇り空の10/21（土）プラザホテル下関レストラン「サン・スーシ」にて「下関ふくの会」食事会が開催され、降り出しそうな天候にも関わらず総勢40名の参加がありました。
プラザホテル下関は岬之町にあり、開放的な窓からは、厳流島を見ることができる素敵な施設でした。

野田先生の山口県民クイズで、頭と手の運動を行い、野田会長のあいさつの後、会食開始です。今回は事前に選択した「ポーク」「フィッシュ」「ご飯」「パン」の組み合わせを召し上がって頂きました。組み合わせは全部で4種類。席札には、ご自分の選択したお食事のカロリーがしっかりと記載されています！早速にらめっこです。
「おお！！なかなかの高カロリーです。お昼だけで、1000Kcalも摂ったら、夕飯は何をどの位食べられるのかしら・・・さっそく、皆さん作戦開始です。ホテルの方へ「私はご飯半分でお願いします」「マーガリンは使わないからマイナス60Kcalね」「付け合せのジャガイモ全部食べても大丈夫ですか？」などなど。皆さんご自分でうまく調節されていました。さすがです！

お腹も満たされたところで今回のテーマである「上手な外食との付き合い方」について、参加者の皆さんから日頃の工夫を発表して頂きました。
「最初から量の調節をお願いする」「申し訳ないけど残す」「野菜から食べ始める」「しっかり食べて、その後調節する」などの意見がありました。
外食はいつもという訳ではないので、楽しんで食べていただきたいですね。

楽しい時間はあっという間に過ぎました。
楽しく食べるためには、歯を大事にしましょうという事で歯磨きを、またこれからの乾燥する季節に備えて肌の保湿用サンプルをお土産と致しました。プラザホテルさんには、デザートのケーキを果物に変更のリクエストに応えて頂き、レストランも貸切で、大変お世話になりました。ありがとうございます。
皆さんと一緒にテーブルを囲み食事が出来て、スタッフ一同嬉しい限りです。
また、お会いできるのを楽しみにしています。

お知らせ… 次回の行事は12/2（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。