

# 第31回「糖尿病を知るつどい」展示報告

【日 時】	平成29年10月21日（土）12時30分～16時30分
【会 場】	長岡リリックホール
【来場者数】	306名（糖尿病に関心がある方、患者様やその家族、一般者等）
【事業内容】	

DVD 上映	「ブライとミライ～ふたりの漫画家を通して糖尿病を考えます」 （日本糖尿病協会）
講 演 I	<p>講演「長岡版ガッテン糖尿病教室～糖尿病の治療は実は簡単だった」</p> <p>司会：長岡中央総合病院 副院長 八幡和明先生          長岡中央総合病院 管理栄養士 小森桂子先生</p> <p>講師：長岡西病院 内科部長 福居和人先生          長岡歯科医師会 理事 齋藤了先生          長岡市薬剤師会 副会長 三浦雅彦先生          長岡中央総合病院 特定看護師 丸山順子先生          長岡西病院 管理栄養士 川上千帆先生</p>
ストレッチ体操	長岡市スポーツレクリエーション指導員：渡辺由希子先生
講 演 II	「DVDと糖尿病教室の解説」「糖尿病ニュース2017」
各団体展示 コーナー	検査技師会、看護協会、糖尿病認定看護師、栄養士会、 長岡地域振興局健康福祉環境部、薬剤師会、歯科医師会



## 【展示効果】

食事への関心が高く、展示物や配布媒体の活用、来場者と直接話をするすることで、普段の食生活を見直すきっかけとなり、今後の食生活に生かす情報を知ることができた。

## 栄養士会担当展示

### 1日 1,500Kcal 献立の展示、献立表配布

- ・パン・インスタントラーメン・ごはんを主食に、手軽に栄養バランスよく食べる献立を紹介できた。また、3食を均等に食べる配分量が分かる内容だった。
- ・夕食は、加熱によって葉物野菜のカサが減った事、展示に使用したご飯茶碗が大きすぎた事もあり、量が少なく見えた。  
「これだけ？」という反応があった。
- ・昼食のラーメン献立はインパクトがあり、ノンフライ麺があることや、麺料理でのバランスのとり方を伝えられた。
- ・朝食は野菜料理が2品あり、ボリュームがあると感じる方がいた。



## 1日分の野菜量と1皿70g程度の野菜量の料理や現物展示

- 350gの野菜の現物展示と、その野菜を実際に使った野菜料理1皿70gを5つ分展示し、わかりやすかった。「無理なく摂れる」というイメージにつながった。
- 「このくらいは食べられている」という方が多かった。
- レンジ調理について興味をもって質問される方がいた。
- 汁の具を多くすることで野菜摂取を増やす事につながると伝えられた。すでに実践されている方もいた。



## 嗜好食品の現物展示

- お菓子展示は身近な市販品で、選び方や食べ方の注意点に気づかせるのに有効だった。消費するための歩行時間をとり上げたのはインパクトがあった。
- 飲み物の展示は身近な市販品で、砂糖がどの位入っているかをスティックシュガーの本数で気づかせ、「甘い飲み物」に注目させる効果があった。
- 思ったよりもエネルギーや砂糖が多くて驚いている人が多かった。
- お菓子のエネルギーを対比させるものがあると良かった。(ご飯など)
- お菓子にも砂糖を置いて欲しい、消費するための歩行時間の表示をもっと見やすくした方がいいという声があった。
- 野菜ジュースや果物ジュースの飲み方も勉強になったという声あった。
- やはり間食を辞められないという方は多かった。
- アルコールの展示が無かったので、少しだけ入れてもよかった。  
(食事やお菓子には気を付けられてもアルコールは止められない方もいるため)



## 全体を通して

- 食事が治療の基本だという事を、展示や説明で確認している来場者が多かった。中高年の来場者が多く、自分や家族の食事や間食の事を熱心に質問していた。
- 医療機関に勤務する看護師さん(病院内に掲示したい)など、写真を撮る方が多かった。
- 悠久山栄養調理専門学校校長が学生を連れて来場し、栄養士の役割を知ってもらう機会になったのではないかと。

## 今後の課題

- 企業とのコラボレーションで、おすすめできる嗜好品を紹介できないだろうか。
- 食材料費を抑える工夫が必要か。(特に単品で購入できない食材など)