

『第32回 糖尿病を知るつとい』 事業報告

【日時】
【会場】
【来場者数】
【事業テーマ】
【事業内容】

平成30年7月21日（土）12時30分～16時30分
長岡リリックホール（長岡市千秋3丁目1356-6）
241名（糖尿病に関心がある方、患者様やその家族、一般者等）
聞いてガッテン！見てガッテン！これで納得 糖尿病豆知識

講演	「長岡版ガッテン糖尿病教室 part2～いつまでも元気に暮らしていくために～」 司会：長岡中央総合病院 糖尿病センター長 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 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 看護師 佐藤恵利香先生
ストレッチ体操	講師：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
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 、薬剤師会、歯科医師会 長岡地域振興局健康福祉環境部

◇当日の様子◇



気温が30度を超える中、多くの方が栄養士会の展示コーナーに足を運んでくれました！



▲毎年参加の常連さんや初参加の方で賑わっていました

▲嗜好品に含まれる糖質に衝撃！

*料理や市販品など実物展示が多く、見栄えのある展示コーナーであったため、会場内でも目立っていました！

◇それぞれの展示コーナーと反応◇

① 1日 1500kcal の献立



来場者の声

「朝食はこんなに食べないかな」
「夕食はもっと食べているかも」

- 各食のボリュームについては検討が必要。市販品の活用も増えているので、“中食をバランスよく揃えた食事”の展示も実践的で良いかもしれない。

② 1日分の野菜量と1皿70g程度の野菜料理



来場者の声

「このくらいの量は食べているよ」
「枝豆は野菜じゃないの？」

- 夏野菜が豊富な時期でもあり、普段から多く食べている来場者が多かった。枝豆のほか、じゃが芋など表1に該当する食材の展示を来年は増やしたい。

③ 嗜好食品（菓子類・アルコール）に含まれる糖質



来場者の声

「いろはすって砂糖入っているの？」
「菓子パンの砂糖の量ってすごい！」

- アルコールよりも菓子類の方が習慣的に摂取している人が多く、来年度は種類を増やしてみても良さそう。

○全体の振り返りと来年度の課題

◎実物の展示はインパクトがあり、実践的でわかりやすいため、来年度も継続していきたい。

●配布資料は3種類（1500kcal 献立、1日分の野菜量、嗜好品）あり、かさばってしまうことや、他の団体での配布資料もあるため、栄養士会での配布資料は冊子のように1冊でまとめてみた方がよい。

△それぞれの展示を紹介している中で、自身や家族の食事について相談を受けることも多く、「栄養相談コーナー」を設けてみると、より集客数が増えるのではないかと。

※相談を受けた内容；腎機能障害や胃切除術後の食事、間食の適量、自身の体格からの適量など。

△塩分を気にする発言が多く聞かれたため、1日の目標塩分摂取量などの情報提供があっても良いかもしれない。

（調味料や加工品の食塩相当量など）

△体験型の展示（市販品・外食の選択方法など）ができると、より実践的で食事療法が身近に感じられるのでは？

（例）コンビニの商品や料理カードなどを並べて好きなように選んでもらい、その内容についてアドバイスをする。