

◆前回のいきいき健康教室

平成30年 10月23日(火) 15:00~15:30

参加していただいた皆さん。お忙しい中、お越し頂きありがとうございました。

テーマ: 血糖値を上げにくい食べ物って何?

★糖質を多く含む食品

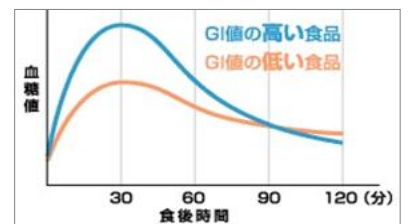
- ・穀類(ごはん、麺類、パンなど)
- ・芋類(じゃが芋、さつまいもなど)
- ・パン粉、小麦粉などの粉類を使用した料理や菓子
- ・嗜好飲料水
- ・果物
- ・南瓜、とうもろこし、切り干し大根などの野菜
- ・甘味料(砂糖、ブドウ糖、果糖、果糖ブドウ糖液糖、はちみつなど)



～低GI食品を上手にとりいれてみましょう～

ジーアイ

GI (Glycemic Index) ... 食後血糖値の上昇度合いを示す指標
GI値が低いほど糖の吸収が緩やか
(例) ごはんより玄米ごはんの方が吸収が緩やか)



GI値	精白米 86	食パン 91	うどん 80	クリームケーキ 82
	・玄米 56	・クロワッサン 68	・そば 59	・クッキー 77
	・五穀米 55	・ライ麦パン 58		・バナナ 55
	・発芽玄米 54	・全粒粉パン 50		・オレンジ 31
	・ハト麦 48			・いちご 29



※ 血糖値が高い人は、糖質を多く含む食品の食べ過ぎに気をつけましょう。
又、中性脂肪やコレステロールが高い人は脂質摂取も注意が必要です。野菜やおかずをプラスする等、工夫をしましょう。

血糖値が上がりやすいのはどっち?

〈主食編〉

炒飯 VS おにぎり

〈おやつ編〉

肉まん VS あんまん

答: おにぎり あんまん

◆いきいき健康教室(参加費無料)

皆さんが、いきいきと健康に過ごすための教室です。
当院の管理栄養士が、皆さんにわかりやすくアドバイスいたします。
予約制ではなく、どなたでもご自由に参加できます。
参加される方は1階談話室(お食事・休憩スペース)にお越し下さい。

開催日時

偶数月(2、4、6、8、10、12月)の第4火曜日 15:00~15:30

(*^_^*)参加者の方に、サンプル食品をさしあげています♪

次回は、12月25日(火)

15:00~15:30

テーマ: (仮) 効率よく食べよう



◆行事食(9・10月)

☆お楽しみ主食Dayとは？・・・暦行事の他、主食に変化を加えイベント食として提供しているのが”お楽しみ主食Day”です。通常の主食は白いご飯ですが、ご飯・麺・パンなどにひと手間を加え、味付けしたものを提供しています。また、季節の素材を取り入れ、彩りや盛り付けを工夫しています。

9/4 ☆お楽しみ主食DAY(海老ピラフ)



9/9 ☆お楽しみ主食DAY(豚丼)



9/17 敬老の日



9/20 お誕生日会



9/23 秋分の日



10/5 ☆お楽しみ郷土料理(名古屋風味噌カツ)



10/8 体育の日



10/12 ☆お楽しみ主食Day(天むす)



10/28 ☆お楽しみ主食Day(さつま芋御飯)



10/31 ハロウィン



◆今後の行事食予定

11月 2日☆海老ピラフ 3日 文化の日 9日☆若芽ご飯&粕汁
13日☆手作りチキンカレー 17日☆二色パン&ハンバーグ 19日 お誕生日会
23日 勤労感謝の日 29日☆柚子しめじ御飯&西京焼き

12月 3日☆天津丼 6日☆手作りがんも&舞茸御飯 9日☆牛すき焼き 11日☆オムライス
13日和風ハンバーグ 18日 お誕生日会 23日天皇誕生日 24日 クリスマスイブ
25日クリスマス 27日☆たれカツ丼 28日☆ひじき御飯 31日年越しそば