

# 糖尿病友の会～霽月会～ ランチオンセミナーの様子

11/17に糖尿病友の会～霽月会～が実施されました！

普段から感じられている想いや疑問を、  
多くの医療スタッフと一緒に  
共有できる良い機会となりました。

◎医師より「フレイル」についての講話や、フレイルを予防するための  
運動実践方法の紹介がありました。



◎栄養士より6つの食品グループ分類を使って、お食事のポイントを  
紹介し、一人ひとりにあったエネルギー量や分量を把握しつつ、料理  
をバイキング形式で選んでいただきました。



## 《アレンジドレッシングの紹介》

調理師長より説明していただき、実演・試食も行いました！  
市販の調味料ではなく、家庭にある食材にちょっと手を加える  
だけで、おいしいドレッシングが完成！！  
おいしく簡単に作れるため、とても好評でした☆

