

しみずクリニックふさ ふさからの便り



～7/6（日）ふさの会主催の調理実習が開かれました～

ふさの会主催で調理実習が行われました。参加は家族の方を含め 名でした。今回のメニューは、忙しい日々のなか、毎日食事の用意をするのは大変なものですよね。そんなときに便利なのが『作りおき』。『作りおき』を使った。糖尿病患者さん向けのメニューでした。作りおきだからの気を付けるべきポイントの紹介。時短、簡単に作れる日々の生活に役立てるものをチョイスしました。出来上がり後は、お弁当箱に盛り付けをしましたが、生憎の雨だったので、クリニックの中で食べました。 禮二先生・縁先生と楽しく過ごすことができました♪



☆☆☆☆☆参加した方からの感想を一部ですが☆☆☆☆☆☆

- ♡ピーマンを丸ごと料理するのはびっくりしました。生姜を多く使うので、ほかの調味料がなくてもおいしかったです。
- ♡蓮根と豚肉炒め、味もしっかり感じられ、量もたっぷりでした。
- ♡作りおきメニューがありがたいです。
- ♡人参は今日は少し固かったですが、こういう風にして食べれば気軽にできるし、作り置きができて良いですね。
- ♡野菜中心のヘルシーなメニューがとても良い。調味料の使い方がよい参考になった。



～メニュー～

- * 豚肉と蓮根のココ
うま炒め
- * 人参のラペ * 麦ごはん
- * 丸ごとピーマンの生姜煮
- * セタキラキラゼリー



フォトアルバム



～今月も患者さんへのお声かけご案内は～ 糖尿病目疾患から あなたの眼を守るために



糖尿病が進行することで引き起こされる
重大な合併症には

目の障害(糖尿病網膜症)、
腎臓の障害(糖尿病腎症)、
神経の障害(糖尿病神経障害)の3つがあります。

目の見え方に異常がなくても目の中で徐々に病気が進行する『眼の障害』は眼科で専門的な検査をしなければ、大事に至る前を見つけることができません。目の障害で苦しむ糖尿病患者さんを一人でも減らすために、ご案内しています。『今は目の見え方に異常はないし、血糖コントロールができてから私は大丈夫』とお考えにならず、ぜひ読んでいただき、目をお守り頂きたいと思えます。患者さんがご自身の眼の状態を把握し、前向きに治療に取り組んでいただく為に、日本糖尿病眼学会から『糖尿病目手帳』が発行されています。眼科や内科での治療内容や検査の結果を掲載することができます。



8月の『さかえを読む会』は**お休み**です。

次回 **9月7日(土) 14時～** 開催します。

★毎月異なるテーマで縁医師が糖尿病をわかりやすく解説いたします。

♪どなたでもお気軽にご参加ください♪

