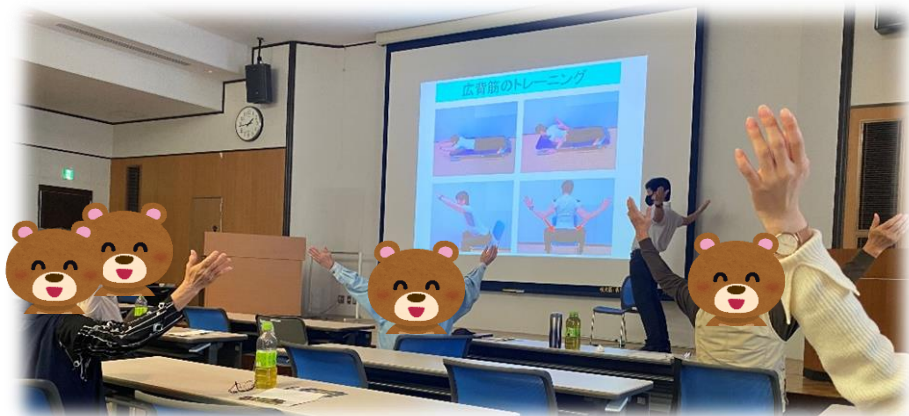


10月15日(日)、岐阜大学附属病院記念会館において令和5年度つかさ会秋の講演会が開催されました。健康体力増進グループバーニングハートの塚岳伸先生先生に、糖尿病治療における運動療法のポイントについてご講演をいただきました。継続可能かつ効果の高い運動について、実際に体を動かしながら学ぶことができました。



新型コロナウイルス感染症の分類変更に伴い、2019年以來の昼食会も行うことができました。今年は「わかみや八祥」さんにヘルシー弁当をご依頼させていただき、岐阜大学医学部附属病院 加藤 左京 管理栄養士にお弁当の栄養組成を作成していただきました。



つかさ会 10/15 (日) 昼食弁当									
カロリー計算表									
メニュー	材料	分量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
ピーマン炒めきのこ入り	ピーマン・パプリカ	15						*	*
	きのこ	5						*	
法蓮草の胡麻和え	油	0.5					0.1		
	法蓮草	23						*	*
	いりごま	0.5					0.1		
小学の煮転がし	練りごま	0.5					0.1		
	じゃがいも	20	0.2						*
	干し椎茸	1						*	
生湯葉醤油ゼリー	生湯葉	22			0.6		*		*
	出し汁巻き卵	17			0.3				
もずく酢	出し汁	13							*
	もずく	18						*	*
酢取り茗荷	おろししょうが	0.1						*	
	茗荷	3						*	*
焼き魚	鯖	32			0.7		*		*
	焼き魚	32						*	*
カニクリームコロッケ	カニクリームコロッケ	33	0.4		0.1	0.1	0.5		*

和やかな雰囲気の中で会を終えることができました。ご参加いただきありがとうございました。