

食事会を開催しました！



乾医院 栄養講座 令和2年2月19日(水) ホテルクエスト清水

2月19日(水) ホテルクエスト清水にて「駿河湾レシピ食事会」を開催しました。
「駿河湾レシピ」は、「低糖質・低カロリー」のフルコースのメニューです。

☆食事会の参加者には院内ポスターや医院ホームページでの写真の使用許可を頂いています。



《冷前菜》



《低糖質パン》



《スープ》



《魚料理》



《肉料理》



《低糖質パスタ》



《デザート》



《飲み物》

フルコースで 696Kcal 糖質 38.5g 塩分 2.9g

食事会の様子



↑食前後の血糖測定



乾院長↑



↑West竹内社長のあいさつ

↓♪お話がはずみました♪



青木シェフ

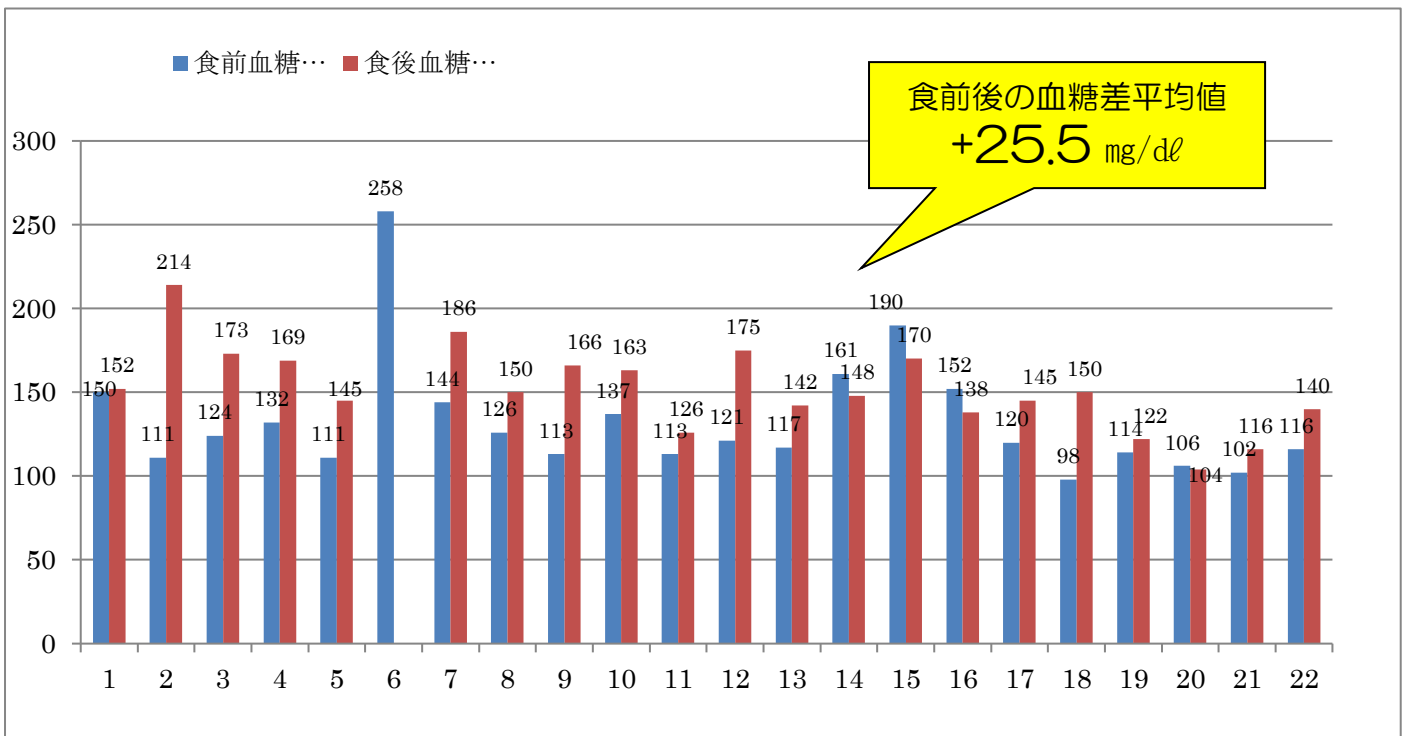


駿河湾レシピを頂きながら…

日ごろ、食べ過ぎや**血糖値が気になる方も**、お腹いっぱいフルコース料理を楽しみました。

「**野菜から先にゆっくり良く噛んで食べる**」ことを実践したところ…。

参加者の食事会前後の血糖値の変化は？



《参加者の声》

- ・食後の血糖値が下がったのには驚きでした。
- ・ゆっくり食べることでとても満足できることがわかってよかった。
- ・他の人からいろいろと話しが聞けて良かったです。

☆食事会の参加者には院内ポスターや医院ホームページでの写真の使用許可を頂いています。