

☆ 地域支援講演会を開催しました ☆

日時：平成 27 年 12 月 8 日（火）14:00～15:00

場所：沖縄赤十字病院 管理棟 3 階会議室

演題：「メタボ予防について」

講師：健康管理センター 當間 智 医師

参加：17 名

<参加者からの質問 Q&A>

Q 1 やせたい人が糖質制限ダイエットとか断食とかしているのがあります、先生の考え方をお聞かせ下さい。

A：糖質制限は過度に制限しなくてもいいと思う。断食はお勧めできないです。

バランスのいい食事をすることが大事だと思います。

Q 2 食べ物で気をつけた方がいいことはありますか。

A：食べる量に気をつけて、野菜を多めに摂った方がいいでしょう。

<参加者からのアンケートより>

- ・気持ちが軽くなった。
- ・わかりやすく大変参考になった。
- ・学ぶことで自分の体を健康に導いている。
- ・ダイエット食事療法も取り上げて欲しい。

