

# ～今、知ることで未来が変わる～ すぐできる！糖尿病予防の話

令和7年11月30日（日）、うめざわクリニック院長梅澤慎一医師を講師にお迎えし、「糖尿病予防」をテーマに市民健康講座を南保健福祉センターにて開催しました。50名あまりの方にご参加いただき、血管年齢の測定や野菜たっぷりメニューの試食など体験型の講座を行いました。

## 参加者の声・変えようと思った生活習慣（88%の方が回答）

- ・大変ためになるお話でした。参加して良かったです！！
- ・食事は毎日するものだけれど適切な味付けやカロリーに自信がなかったので、とても勉強になった。
- ・糖尿病がいろいろな病気の引き金（影響）になることを理解できた。気をつけたい。

### <変えようと思った生活習慣>

#### 食事

朝食を食べる・よく噛んで15分以上食事する・腹7分目・バランス・減塩等

#### 運動

ウォーキングを増やす・こまめな運動・階段・百歳体操・スポーツクラブ

#### その他

定期的な健診・検査値に気をつける・良い睡眠・ストレスをなくす

## 試食体験・測定・情報コーナー



相模原市食生活改善推進団体わかな会により、  
『野菜たっぷりメニュー』の試食体験を行いました。  
試食メニュー：“野菜たっぷりスープ” “にんじんサラダ”

- ・優しい味でとても美味しかった。にんじんサラダはマーマレードがアクセントでおしゃれな味だった。
- ・普段の自分の料理と比べて薄味で参考になった。
- ・もう少し減塩に励みたいと思った。
- ・自分でも作ってみたい。

