

平成 30 年度宇城地域事業部第 2 回研修会(報告)

主 催 (公社) 熊本県栄養士会 宇城地域地域事業部

日 時 平成 30 年 11 月 28 日 (水) 9:30~17:00

会 場 名 宇土市保健センター 2 階

◇講義・調理実習『野菜たっぷり秋の彩りレシピ』

講師:常盤学園講師 料理教室「レシピルーム」主宰 料理研究家 管理栄養士 星子 豊子 氏
お野菜たっぷりメニューと題して献立説明のあと、参加者、和気あいあいと調理を行いました。



- *炊き込みご飯
- *蓮根とひじき入り豆腐つくね
- *海老チリソース
- *新生姜入りかき揚げ
- *ポテトサラダ
- *蓮根梅肉和え
- *かき卵汁
- *りんごケーキ



出来上がった料理をおいしく試食しました。

◇講義『便秘と食物繊維』

講師:地域活動部 部長 今村かをる 氏

「慢性便秘症診療ガイドライン 2017」沿って

- 1、便形成のプロセス
- 2、便秘・便秘症の定義
- 3、慢性便秘症
- 4、食物繊維について

以上の項目、詳しい説明をしていただきました。



◇講義『便秘予防・改善体操・実技』

講師:株式会社ミタカ ウェルネスサポート 管理栄養士・健康運動指導士 河津 俊宏 氏
運動の大事な 3 か条

- ①呼吸を止めない
- ②ゆっくりおこなう
- ③痛みがあるときは無理をせずに運動を中止しよう



- ・腹式呼吸
- ・バンザイむしむし
- ・腰ひねり
- ・手ぱちぱち
- ・おしり歩き
- ・肘膝ゴツツコ
- ・おへそのぞき
- ・ひねり歩き
- ・体幹エクササイズ

リズムカルな音楽に合わせ、笑顔と笑いのなかで運動を実践しました。

今回の出席者 会員 27 名 非会員 10 名でした。