

# クリニックみらい国立 第24回糖尿病教室報告

「災害対策 知ろう 備えよう  
まずは自分でさらにみんなで」  
災害をテーマに開催しました。

災害時に配給される食事は炭水化物が多い  
非常食にも野菜を取り入れる  
野菜アレンジメニューの試食をしました！



災害時ずっと同じ姿勢でいると  
足の血流が悪くない  
血管に血の塊ができやすくなります。  
避難所でもできるエコ/ミー症候群予防体操を  
運動療法士の森本さんより教えていただきました！

アルファ米を野菜ジュースで戻して  
焼き鳥缶を使ったチキンライス  
いかの味付け缶を使った大豆とひじきの  
煮物ホタテ缶と切干し大根の彩りサラダ  
簡単でおいしくできて好評でした😊

