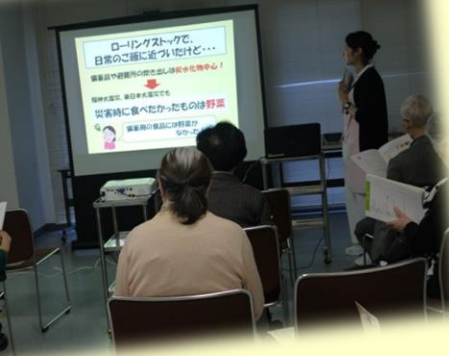


クリニックみらい国立 第24回糖尿病教室報告

「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😊

