

専門医が語る糖尿病

～輝く未来のために～

令和8年6月28日（日）、うめざわクリニック 院長 梅澤慎一医師に緑区合同庁舎にて「専門医が語る糖尿病」の講義をいただきました。

そのほか、血管年齢の測定や野菜おかず、低糖質スイーツの試食、野菜まな板シートを配布しました。

参加者の声

- ・講演が丁寧でわかりやすかった。
- ・先生の話が聞きやすく、分かり易く大変勉強になりました。
- ・普段の生活習慣や食事内容を見直したいと思った。
- ・できることから少しずつ取り組んできたい。



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、野菜おかず、低糖質スイーツの試食体験を行いました。試食メニューは「和風ミネストローネ」「アガーのくずきり」です。

【参加者の感想】

- ・試食することによって普段の塩分の取りすぎを改めて考え直しました。
- ・薄味に気を付けるようになったのですが、私の塩分はまだまだ濃いと感じました。
- ・試食で塩分が少なくてもおいしいことが分かりました。



血管年齢は多くの参加者の方が測定されました。

糖尿病予防のポスターやスイーツに含まれる糖質量の展示を行いました。また、動脈硬化が進んだ血管や1kgの脂肪の展示もご覧いただきました。