

糖尿病教室

2019年

6月27日(木) 14:00-15:00

1. 「ギルトフリーってなんだろう？」

“ギルトフリー”という言葉聞いたことはありますか？
罪悪感のないという意味で、色々なギルトフリーの食事があります。
教室では、ギルトフリーの種類や、代表的な食材を紹介します。
講師：八木（管理栄養士）



2. 「糖尿病になっても元気で長生きするコツ」

糖尿病は誰もがなりうる病気です。糖尿病の方は脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしやすいことをご存じですか？
糖尿病になっても元気で長生きするコツについてお話しします。
講師：川出（看護師）

