

糖尿病教室

12月23日(木)14:00-15:00

1. 歯と血糖値の関係について

あなたは自分の歯を何本残したいですか？
歯と糖尿病の関係についてお話します。

講師：川出（看護師 日本糖尿病療養指導士）



2. 時間栄養学

「何を食べるか」から、「いつ食べるか」へ。
「食べる時間帯」を変えることで、無理なくダイエット
もできます。単に食事を制限するのではなく、時計遺伝
子の働きを理解して、体調管理につなげましょう。

講師：加藤（管理栄養士 日本糖尿病療養指導士）

