

# 糖尿病教室

6月16日(木) 14:00-15:00

## 1. ゆっくり食べよう

皆さんは食事にどれくらいの時間をかけていますか？  
ゆっくり食べることには様々なメリットがあります。  
早食いをやめて、糖尿病を改善・予防しましょう。

講師：前田 あかね（管理栄養士）

## 2. 内臓脂肪と糖尿病

あなたはご自身の内臓脂肪量を知っていますか？  
皮下脂肪よりも内臓脂肪が多いほど、食事療法や運動療法、薬物療法  
の効きを悪くし、合併症(脳卒中や心臓病など)になりやすくなります。  
内臓脂肪がつきにくい運動や食事のコツをお伝えします。

講師：川出 久仁子（糖尿病療養指導士 看護師）