

# 糖尿病教室

12月22日(木)14:00-15:00

## 1. 「年末年始をのりきろう！！」

血糖トレンドという言葉聞いたことがあるでしょうか。自分の血糖値の波を見て、食事の種類やおやつの参考にしてみたいかがでしょうか。

講師：浅野（看護師 日本糖尿病療養指導士）



## 2. 「いつ起こるかわからない災害」

糖尿病のある人はどんな備えが必要なんでしょうか。過去の事例をみながら紹介していきます。

講師：加藤（管理栄養士 日本糖尿病療養指導士）

