

糖尿病教室

7月20日(木) 14:00-15:00

1. 「糖尿病とストレスについて」

ストレスがかかると血糖コントロールにどのような影響があるのか、そして簡単にできるストレス解消法についてお話しします。

講師：園山（臨床検査技師・愛知県糖尿病療養指導士）

2. 「血糖値を上げにくい食事」

食後高血糖を防ぐポイントや血糖値の上昇を緩やかにする食生活についてお伝えします。

講師：平松（管理栄養士）

