

糖尿病教室

9月21日(木) 14:00-15:00

1.低GI食を上手く利用しよう

GIをご存じですか？

低GI食を取り入れることで血糖コントロール以外にも様々なメリットがあります。ぜひ上手く利用していきましょう！

講師：水谷（管理栄養士・糖尿病療養指導士）

2.健康に長生きしよう ~健康寿命と合併症~

健康に長生きするためには血糖コントロールはどのくらい重要なのか、また糖尿病に付随する合併症とその予防法についてお話しします。

講師：奥村（薬剤師）

