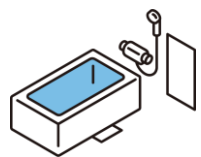


糖尿病教室

3月28日(木) 14:00-15:00

1. 私たちの生活の中にも血糖値を下げるヒント！がまだ…かくれてる？



こんなところや…



こんなところにも…

まだまだ血糖値を下げるたくさんのヒントがかくれています。
一緒に見つけていきましょう！

講師：林（看護師）

2. 外食・中食を上手く利用し、楽しい食生活を！

毎日、血糖値のことを考えた食事を作るのは大変だと
感じたことはありませんか？

外食や中食を上手く利用し、楽しい食生活を送りましょう！

講師：土山（管理栄養士）

