

第19回国立みらいクリニック 糖尿病教室を開催しました

テーマ： 年末年始、みんなが集まった時の
血糖を上げにくい食事



平成28年12月16日(金)14時30分より糖尿病教室を開催しました。
知って得する 年末年始の豪華料理。こうやって食べて乗り切ろう！！
をテーマに栄養士国貞先生にお話していただきました。
年末年始のごちそうを、どんな食べ方をしたらカロリーダウンできるか
具体的な方法を教えていただきました。

ご飯100gとお餅1個半が同じカロリー
なので食べ過ぎに注意との栄養士さ
んの話に驚きの声が上がりました。



1食あたり100kcal・塩分1gの
カレー・カルボナーラをみんなで試食しました。

糖尿病の患者さんに必要な情報を糖尿病教室で提供しております。
今後もいろいろな企画をたてていきたいと思っておりますので、
ふるってご参加ください。