

# 糖尿病食事療法で健康に！

## ～糖尿病食について学ぼう～



糖尿病と付き合いながら生活をしていくためには、良好な血糖コントロールを保ちながら、さまざまな合併症を防ぐことが重要です。そのためには食事療法がとても大切になってきます。糖尿病の食事の基本は、適正なエネルギー量の食事を、必要な栄養素でバランスよくとることです。糖尿病患者さんが気をつけなければいけない糖質のことや、食べ方のこと、合併症予防(高血圧、脂質異常症)のための食事の摂り方を学んで、いきいきとした生活がすごせるように一緒に学んでみませんか。

日 時： 令和2年 **2月8日(土)** **10:00～11:30**

会 場： 香川県立図書館 **2階 研修室**

講 師： 公益財団法人 香川成人医学研究所  
川井 泉 氏(管理栄養士 日本糖尿病療養指導士)

参 加 料： 無料

募集人数： 40人

募集開始日： 令和2年1月10日(金)～ ※定員になり次第、募集を終了します

申込方法： 下記の申込書に必要事項を記入し、次のいずれかの方法でお申込みください。

- ①ご 来 館 県立図書館1階カウンター
- ②ファックス 087(868)0607
- ③電 話 087(868)0567 (電話の場合、申込用紙は必要ありません)

<お問い合わせ・連絡先>

香川県立図書館 健やか生活応援講座担当：浅野・大林

TEL:087-868-0567 FAX:087-868-0607

高松市林町2217-19

キトリセン

### ◆令和元年度 第2回 健やか生活応援講座 申込書

(ふりがな) 氏 名	
電話番号	

※講座申込時にいただいた個人情報は、講座以外には使用しません。