

横浜新緑総合病院 みんなの健康講座



「間食について」



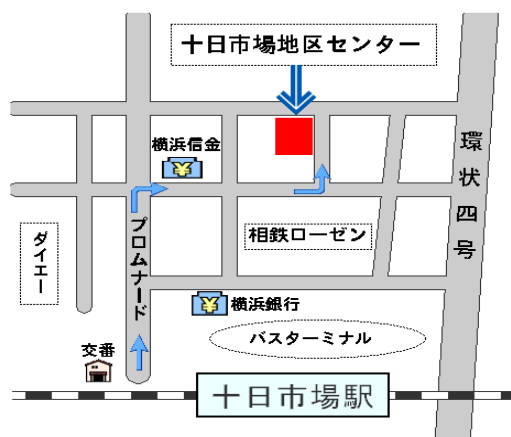
～間食を楽しみながら

上手な血糖コントロールを～

日時 2020年2月15日（土）午後1時30分～

講師 横浜新緑総合病院 管理栄養士 今西 優果

「つい食べすぎてしまう…」 「分かっているけど止められない…」
そんなことはありませんか？小腹が空いたとき、ホッと一息つきたい
時に便利な間食ですが、“食べすぎ”には注意が必要です。
間食と上手にお付き合いしていくために重要なことは、
量や選び方の工夫です。すぐに実践できる間食の賢い
取り方についてお話しします。



◇参加費無料 当日参加可 定員50名

◇会場 十日市場地区センター 2階
中会議室（十日市場駅徒歩5分）
※駐車場はありません

◇お問合せ 地域医療連携室
直通 045（984）6216
代表 045（984）2400

開催予告

拡大版

2020年3月28日（土）

みんなの健康講座 in みどりアートパーク