



# 横浜新緑総合病院

# みんなの健康講座

## シリーズ糖尿病 第18回



# 「あなたの知らない

# 食物繊維の世界」

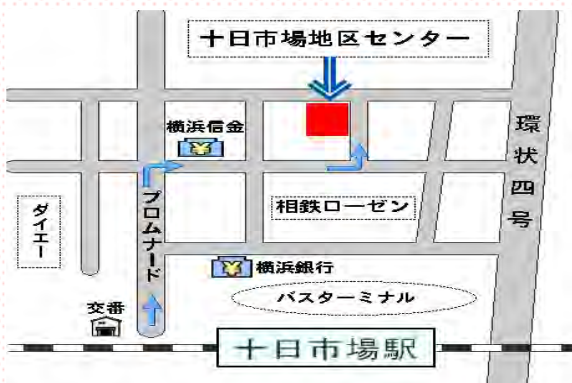
平成28年6月18日(土) 午後1時30分～

講師 横浜新緑総合病院 栄養科

管理栄養士 田村 公香 (きみか)

食物繊維、十分に摂取できていますか？糖尿病の方に積極的に摂取して欲しい、6大栄養成分のひとつである「食物繊維」に注目し、その性質や上手な食べ方について分かりやすくお話しします。

食物繊維を含む、野菜・きのこ・海藻をうまく活用することで、食事全体のボリュームアップにつながり、食事療法中でも食事の満足感が得られるようになります。



◇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

7月16日(土) 開催 みんなの健康講座

## 「貧血について」

講師 横浜新緑総合病院 森 啓(ひらく) 内科部長