



横浜新緑総合病院

みんなの健康講座

シリーズ糖尿病 第21回

「あなどれない！調味料・油」

～調味料や油の隠れたカロリー・糖分について～

平成29年6月17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 大平 真衣

ご飯や肉などの食材に比べ、調味料や油は知らないうちにカロリーを摂取していることが多い商品です。

自分でかける調味料はもちろん、調理法の違いによる油の使用量の違いや、市販品の中に含まれている調味料の脂質・糖質の量について説明します。



◇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

平成29年7月15日（土） みんなの健康講座

「生活習慣で夜間頻尿が治ります」

「~~あきら~~まることがあります」

横浜新緑総合病院 泌尿器科部長 石川 公庸 医師