

# 横浜新緑総合病院 みんなの健康講座

## シリーズ糖尿病第25回

### 糖との上手な付き合い方

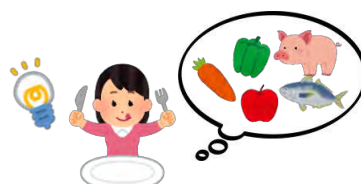
～今一度食事療法の基礎を振り返ってみませんか～

**日時** 2018年10月20日（土）午後1時30分～

**講師** 横浜新緑総合病院 栄養科 主任 古屋詠子  
（管理栄養士）

最近では糖が少ない食品や低エネルギーの食品・健康食品とさまざまな食品がありますが、それらをとることで安心してはいませんか？  
糖尿病の食事療法は適量でバランスよく3食食べることが基本です。  
今一度、食品の選び方や適量など基礎を振り返ってみましょう。

当日は、栄養指導の際によく聞かれる糖の質問を5つに分けてご紹介します。



◇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

**次回開催 2018年11月17日（土）**

**脳卒中ってなんだ？**

**講師：横浜新緑総合病院 脳神経外科 阿部克智**