

ヘルスアップランチ会



毎月第4土曜日 11:30から バイキング形式での食事会を行っています。
糖尿病・メタボリックシンドロームの方および家族の方が対象です。

- ★ 食事療法をがんばっているのに血糖コントロールが上手くいかない
- ★ なかなか痩せられない
- ★ なにをどのくらい食べたらよいかわからない... など

日頃悩んでいることや知りたいことなど、バイキング形式で食事をしながら、一緒に学んでみませんか？

医師をはじめ管理栄養士、糖尿病療養指導士、理学療法士が食事の選び方や食べ方の工夫、低カロリー料理のレシピ、効果的な運動の仕方などアドバイスします。

興味のある方は是非参加してください!!

【日時】 毎月第4土曜日 11:30 開始

【場所】 6階会議室（北エレベーターをご利用ください）

【料金】 600円

※事前申し込みが必要です

－お問い合わせ先－

☎027-362-3201(代) (担当) 栄養課 恩田・大竹

ランチ会の様子



- ①ご自分の適正なエネルギー量を計算します。
 - ②料理を選びます。
(毎月テーマを変えて料理を提供しています)
 - ③ご自分で選んだ食事のカロリー計算をします。
- ✿スタッフと一緒に計算をしますので、初めての方でも安心してご参加ください



皆さんが選んだお食事を写真撮影し、次回参加時に、コメントをつけてお返しします