

南大和病院 管理栄養士による 集団栄養食事指導

6/25  
(火)

# 糖尿病料理教室

～知って得する！質のよい血糖管理～

テーマ：食事内容・順番と野菜の力で血糖値の急上昇を抑えよう

## ①血糖値のメカニズムについて知ろう

グルコーススパイクという言葉を知っていますか？血糖値について分かりやすく説明致します。

## ②食事の食べる順番の大切さを知ろう

皆さんはどの順番で食事を摂っていますか？正しい食事の順番を一緒に学びましょう！

## ③簡単な野菜レシピを調理しよう

野菜を食べる時サラダばかりになっていませんか？この際に野菜料理のレパートリーを増やしませんか？

### 日程

日時 2024年6月25日(火)

14:30～15:30

(受付14:15～)

場所 南大和病院

4階 会議室

- ・血糖値の急上昇が気になる方
  - ・食事の順番を気にしていなかった方
  - ・野菜不足と感じている方
- にお勧めです

身近な食品を使った簡単レシピをご紹介します

### 当日の献立

- ブロッコリーの和風ペペロン和え
- オクラとめかぶの酢の物
- 金平納豆

先着  
定員15名

ご予約制

※定員に達し次第締め切らせて頂きます

当日は調理実習を行います

☆エプロン、三角巾、材料費(200円)をご持参ください。

※別途集団栄養食事指導料を頂戴いたします。

集団栄養指導料は保健適応の為自己負担額が変動します。

(1割：80円 2割：160円 3割：240円)

ご予約の際は「料理教室の予約です」とお伝え下さい



予約受付：南大和病院代表番号 046-269-2411

※電話受付時間 8:30～18:00 日曜祝日除く