

高松健康支援室です

「糖尿病食クッキング」のご報告！（平成29年8月27日）

調理実習



血糖値を上げない
野菜どっさりメニュー！



久しぶりの調理講習会。単身赴任で腕を磨いた“男の料理”も素晴らしく、同じ食養生を目指す者同士で和気あいあいと進みました。野菜たっぷりでお腹いっぱい！

本気のラジオ体操後の血糖値低下体験にもビックリし、「また参加したい！」との声をいただきました。



「本気のラジオ体操」実施中！
運動前後で血糖値が50mg/dl
下がった人も！



食後高血糖を防ぐ食事と運動のお話。

高松健康支援室では来所での健康・栄養相談をお受けしております。お気軽にご予約を！ ☎087-806-1011