

東京健康支援室だより

体験型保健指導（前半）29.10.21(土曜)
in 厚生中央病院 本館 講義室 編
「恵比寿で健康！食後高血糖をおさえよう」



講師の先生方

「糖尿病について」

厚生中央病院 院長
櫻井道雄 先生

NEATについて」

厚生中央病院
糖尿病看護認定看護師
大久保看護師

「糖尿病と歯周病」

日本歯科大学名誉教授
鴨井久一 先生

食後高血糖を抑える3つのポイント

厚生中央病院
栄養科
中村管理栄養士

「食事と運動と血糖値」

厚生中央病院
栄養科長
石川管理栄養士

旬彩美食 秋の美人美男弁当



(上段左から時計回りに)

- 秋刀魚南蛮漬け 蓮根添え
- 野菜博多押し
- 春菊のゆずこしょう和え
- 揚げ茄子のさっぱり和え物
- 若布と野菜の豚肉巻き
- 筑前煮
- 栗のスイーツ
- 秋の吹き寄せご飯



前半は講話を聴いていただきました。後半は調理実習です！

