

# 札幌健康支援室です

平成29年4月からスタートした札幌健康支援室の活動を紹介します



平成29年10月21日（土）に体験型保健指導  
**スマートチェンジプログラム札幌版** ~血糖値を下げよう~  
を開催しました

管理栄養士による「血糖値を上げない食生活」の講義の  
あと、医療法人萬田記念病院の糖尿病専門医である種田  
紳二先生から「糖尿病予防について」の講義をしてい  
たきました。



今日のランチのごはん  
120g (約200kcal)

栄養に関する  
展示も行いました！



札幌グランドホテルにて萬田記念病院×  
札幌グランドホテル 共同開発のカロリー  
コントロールランチ（総カロリー  
559kcal 食塩相当量2.39g）を体験し  
ました。

調理長から味付けや調理の工夫について  
説明していただきました。

（有）ダックススポーツの運動指導士による運  
動プログラムを実施しました。

体力測定や椅子・マットによる筋トレ・  
ストレッチ、正しい歩き方などを教えて  
いただきました。



最後に行動目標を作成して終了となりました。