

楽しく学ぶ

メタボ、糖尿病の予防法

管理栄養士が「**ならない**」ための食事方法などを伝えます！

日時 2024年6月19日(水) 午後2時から4時まで
(30分前開場)

場所 相模原市立市民健康文化センター・多目的会議室1

メタボ、糖尿病について「**関心がある**」「**予防したい**」「**予備軍である**」などの方に向け(現在治療中の人も含む)、メタボや糖尿病を寄せ付けない(改善する)食べ方の秘訣、1日に必要な**バランスの良い食事**などを紹介します。講師は南区若松在住の**管理栄養士、安達美佐さん**です。

食事のポイント伝えます



栄養サポートネットワーク
合同会社(南区若松)代表/
管理栄養士

安達 美佐さん

- 日本公衆衛生学会 認定公衆衛生専門家(Doctor of Public Health)
- 神奈川県糖尿病療養指導士
- 帝京大学大学院公衆衛生研究科 客員研究員
- 神奈川摂食嚥下リハビリテーション研究会 世話人
- 相模原町田地区介護医療圏 インフラ整備コンソーシアム栄養チーム 運営委員

メタボや糖尿病の予防・改善のための食事は、**カロリーよりも夕食の内容や食後血糖値を上げ過ぎない食べ方に着目する方が大事**です。日本人を対象として効果が実証された研究結果から、メタボや糖尿病の**予防(や改善)**に効果がある食事の**ポイント**をお伝えします。

略歴 病院、保健所に勤務後、個人開業栄養士の活動を経て、(2006年10月、)人々が気軽に管理栄養士と出会うことができるしくみづくりを目指し、管理栄養士で構成する法人を設立。現在、10数名の管理栄養士で診療所の外来栄養食事指導、特定保健指導、在宅訪問、介護予防事業などを行っている。また、2型糖尿病など生活習慣病の効果的な改善プログラムに関する研究活動も行っている。

講座名 楽しく学ぶメタボ、糖尿病の予防法

講師 安達美佐さん(管理栄養士)

講座内容 「メタボや糖尿病はカロリーで考えない。メタボや糖尿病でも食べてダメなものはない」という考えの下、「メタボや糖尿病を寄せ付けない(&改善する)食べ方の秘訣」「1日に必要なバランスのよい食事」などを伝えます。実物大料理カードを使ったグループワークも予定しています

対象 メタボや糖尿病に関心がある、予防したいと思っている方

受講料 500円

定員 20人※先着順

申込期間 5月30日(木)午前10時~6月14日(金)午後6時

申込方法 窓口、電話042-747-3776

(午前10時~午後6時・休館日のぞく)

※講座の様子は写真・動画等で撮影し、当施設ウェブサイトなどに掲載をする場合がございます。予めご了承ください。

相模原市立市民健康文化センター



〒252-0328
相模原市南区麻溝台1872-1



けんぶん公式HP

☎042-747-3776

