

# 健康学習会のお知らせ

第7回目となる新部さんの健康学習会を開催いたします。

ご興味のある方は是非ご参加ください！！

日時：5月20日（金） 14時半～

場所：マイファーム

今回のテーマ：糖質制限について

講師：新部看護師

参加したい方は

5月19日（木）まで

にマイファーム

にご一報ください！！

血糖値を上昇させるのは糖質といわれています。また問題は食後2時間の血糖の上昇。

糖質の摂取量が多い程上がりやすくなるそうです。

食べ物を食べる順番や、糖質の量を気にすることで血糖値の上昇を抑えることもできるそうです。

今回は糖質制限の真実について教えて頂きます！！



お問い合わせ先：マイファーム

03-5907-6400