

# 健康の気づきになる体験



- 血糖と食事について学んでみたい方、みんなで一緒に考えてみませんか？
- 血糖が気になっている方、食事との関係をみんなで一緒に考えてみませんか？
- 食事前後の血糖値を測ってみませんか？



日時

2017年 5月26日(金)

11:00~14:30

(次回は7月に行います)

場所

渦潮ふれあい館  
(旧南浜児童館)

内容

- ・ランチを取りながら日頃の食事を振り返ります
- ・食前と食後1時間の血糖値を測ります

※当日は昼食前のスポーツドリンクやジュース等、糖分を含む清涼飲料水の摂取はお控えください。

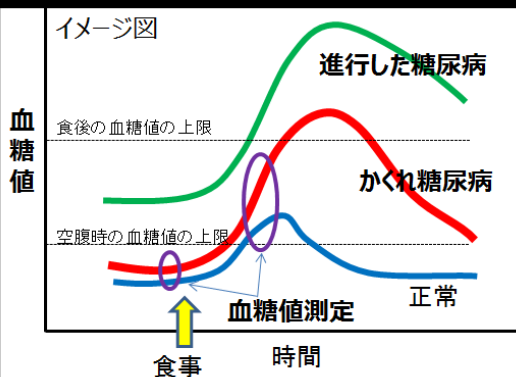
定員

20名

価格

500円(ランチ代)

## 食事による血糖値の動き (イメージ図)



国の定める検体測定室のガイドラインに従って実施し、地域の医療機関と連携いたします

予約受付期間：

2017年5月1日(月)～21日(日)

下記電話かメールにご連絡ください



鳴門市市制施行70周年

ポートルース鳴門プレゼンツWeLoveなるとまちづくり活動応援補助金事業

健康拠点 元気の学びあい

問い合わせ先：090-6289-3274 眞野

Mail: genki.manabiai@gmail.com

協力企業：株式会社 大塚製薬工場

糖をはかるランチ会  
食事と血糖、上手な付き合いかた