



糖尿病教室 食事会

できるんです 食事のとり方 変えるだけ
～食後高血糖を防ぐ
低GI(グリセミックインデックス)食品を使ったエスニック料理～

日時：平成30年7月10日(火)

12:00～13:30(受付11:30～)

会場：明石市立市民病院 2階講義室A

定員30名 参加費：1人540円(税込)

- ✓ **参加費が変わりました。**
- ✓ **開催時間がいつもと異なります。**
- ✓ **必ず事前の申し込みが必要です。**

申し込み方法

①新患受付窓口にて申込書にご記入ください。

②お電話でのお申し込みは

078-912-2323 担当：栄養管理課 まで

●参加費は、当日の教室受付にてお支払いください。

●受付締切：**平成30年6月29日(金)17時**まで

ただし定員に達し次第、受付を終了させていただきます。



食後血糖値とGI値

同じ量の炭水化物でも血糖値が上がりやすい食物と、そうでないものがあり、食後2時間の血糖値の上昇を指数化したものがGI(グリセミックインデックス)値です。また、食後高血糖の管理は、合併症である心血管疾患の予防と治療に重要です。GIを正しく理解し、普段の食事に活かしましょう！

掲示期間：平成30年6月29日(金)

明石市立市民病院 糖尿病教室
お問い合わせは 栄養管理課・内科外来まで