

岡崎げんき館市民会議事業

栄養ステーション「糖尿病の料理と講話」

～血糖値を上げない食事の情報が満載！～

日時：令和4年9月18日(日)

10:00～14:00

場所：岡崎げんき館 調理実習室

対象者：岡崎市在住または在勤の方

参加費：700円

定員：12人（募集人数を超えた場合は抽選）

9月8日までに抽選結果をお知らせします。

応募方法：①ホームページの募集フォーム→QRコード

②ハガキ（〒444-8545 住所不要）

③FAX（23-5073）

郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、

電話番号、年齢をご記入ください。

担当：岡崎げんき館市民会議 栄養サポート部会

内容：血糖値が上がりにくい料理と食品の選び方や食べ方の講話

健康料理を楽しく作って美味しく食べてしっかり学習しましょう。

《予定しているメニュー》今回は中華料理のレシピです。

*血糖値に優しくてうまい！

ボリュームたっぷりトマ玉丼

*皮まで野菜餃子

*糖の吸収を遅らせる中華スープ

*低カロリー甘味料を使った杏仁豆腐



問い合わせ先：保健企画課 TEL23-6807

担当者：浅田英嗣