

# 第43回 金川病院 健康教室

—世界糖尿病デー関連イベント—

「おいしい」と「健康」をいいとこ取り！

## 「五穀米について知ろう！」

日時：令和元年 12月 6日（金）

14時～15時（受付開始：13時半）

場所：金川病院 2階 大会議室

講師：

伊勢田 泉（糖尿病専門医）

植田 麻子（管理栄養士）

五穀米を食べよう  
（先着40名）

血糖測定  
（希望者）

カラダにうれしいポイントは3つ

- ・しっかりした食べごたえで、少ない量でも満足
- ・豊富な食物繊維で、腹もちもばっちり
- ・血糖値の上昇が白米より緩やか

11月14日は、世界糖尿病デーです。日本各地の建物がシンボルカラー「ブルー」にライトアップされます。

岡山県においても、岡山城、岡山ターミナルホテル、備中国分寺等のライトアップがされます。お近くをお越しの際は、ぜひチェックしてみてください。

