

# 第37回 学んでみよう！糖尿病

平成31年3月16日（土）開催

今回は、油についての講義を行いました。

また、血糖値を良い状態に保つために普段から気をつけていること等皆さんの体験談を話し合いました。

昼食は、当院調理師が調理した食事バイキングを行いました。

「どうしようかな？」「多いかな？」など考えながらバイキングを楽しみました。

こちらの食事で  
536kcal、塩分 2.2g  
です

