

# 「食欲の秋」到来！

## 食からはじめる健康づくり

[基本編] 何をどれだけ食べたらいいの？  
～わが家の食事チェック～

さとみ  
〈講師〉 栄養係長 里見 かおり



[応用編] 血糖値が高い人はこうしよう！

さかえばら じゅんこ  
〈講師〉 管理栄養士 栄原 純子

平成 30 年

■日時 **9** 月 **28** 日 (金)

18:30～19:30

■会場 徳島赤十字病院 病院棟 4 階 401 会議室

■その他 駐車券は会場にて無料スタンプを押します

入場無料・申込不要  
直接会場へお越し下さい



**徳島赤十字病院**では、地域医療支援の一環として「市民公開講座」を定期的で開催しています。小松島市や近隣の市町村にお住まいのみなさまに「どのような治療があり、どうやって健康を維持・増進したらいいのか」「徳島日赤はどんな活動をしているのか」など、当院の医師を中心とした各分野の専門家が、わかりやすく解説いたします。事前の参加申し込みは不要、入場無料です。どなたでもお気軽におこしください。

### お問い合わせ先

徳島赤十字病院 医療社会事業課 社会係  
電 話 : 0885-32-2555 (内線 3272) FAX : 0885-33-2204  
E-mail : isha127@tokushima-med.jrc.or.jp



私たちは断らない医療を実践し  
みなさまの健康と尊厳を  
お守りします。

徳島赤十字病院