

最近流行りの「糖質制限」。メリットは？デメリットは？身体への影響は？

生活習慣病予防のための

# 糖質管理と栄養の話

最近流行りの糖質制限や栄養管理の正しい方法を、  
糖尿病療養指導士の資格を持つ講師がわかりやすく解説いたします。

糖尿病やメタボなどの生活習慣病予防の予防や改善、  
健康的なダイエットにも活かします。★毎回血糖値を上げにくい軽食付き

## 第1回

- ・糖質と炭水化物の違いって何？
- ・栄養バランスがいろいろってどういう事？
- ・糖質とは…糖質は本当に悪者なのか？
- ・体重を落とすと生活習慣病（メタボ）の予防に効果的？！

## 第2回

- ・糖質と上手に付き合うには？
- ・無理のない糖質管理、どんな食材を選んでどう食べるのがベストか
- ・糖質管理でダイエット

## 第3回

- ・これまでの振り返り
- ・取り組み例のご紹介、意見交換
- ・血糖値を上げにくい食品のご紹介



講師：京野 陽子

管理栄養士・糖尿病療養指導士  
糖尿病・内分泌内科クリニック TOSAKI

**2016.**

**4/1, 5/6, 6/3 (FRI)**

**10:30~12:00**

受講料：会員 7,128 円 一般 8,100 円 軽食代：1,620 円 ※3回分

ご予約・お問合せは…NHK文化センター名古屋教室

**TEL 052-952-7330**

<http://www.nhk-cul.co.jp/school/nagoya/>

