

保険診療・予約制

栄養指導

7月14日(木)28日(木)
午前9:00～



コレステロールって
どうしたら改善するのかな？



血圧が高いときって
どうすればいいの？



血糖値が高くて...



健康診断の結果が
気になる...

このようなお悩みはありませんか？
日本糖尿病療養指導士認定の管理栄養士が
お食事や栄養についてアドバイスします！
ご希望の方はスタッフまでお申し付け下さい♪

栄養ミニクイズ

コーラ(500ml)には何個分の角砂糖が
含まれているのでしょうか？

①20個



②8個



*正解は①20個です。

コーラのように砂糖の多い清涼飲料水は、血糖値の上昇や肥満の原因になるため、
飲みすぎには注意が必要です。

まついハートクリニック

保険診療・予約制

栄養指導

8月4日(木) 19日(金)
午前9:00~



コレステロールって
どうしたら改善するのかな？



血圧が高いときって
どうすればいいの？



血糖値が高くて...



健康診断の結果が
気になる...

このようなお悩みはありませんか？
日本糖尿病療養指導士認定の管理栄養士が
お食事や栄養についてアドバイスします！
ご希望の方はスタッフまでお申し付け下さい♪

栄養ミニクイズ

1日に必要とされる水分は、
飲み物と食事を合わせてどのくらい？



①飲み物から1.2ℓ、
食べ物から1.0ℓの
合計2.2ℓ



②飲み物から1.0ℓ、
食べ物から0.5ℓの
合計1.5ℓ

*正解は①です。

まついハートクリニック