

生活習慣病予防講演会

プロが教える健康な食事 ～あふれる情報に惑わされない～

講演1 9時35分～10時15分

「健康長寿のための食事とは？」

【講師】 並河内科クリニック
並河 整 医師

＜総合司会＞

奥村医院
奥村 剛清 医師



講演2 10時15分～10時55分

「歯周病と糖尿病のはなし（歯周病を中心に）」

【講師】 三原歯科クリニック
三原 和彦 歯科医師

体験 9:05～9:25
12:00～12:30

体組成計測定

※各先着20名程度
(整理券配布9時～)

講演3 11時20分～12時00分

「考えて食べていますか？外食、コンビニ、お惣菜」

【講師】 松江赤十字病院 栄養課
安原 みずほ 管理栄養士

2019

11/10(日)

9:30～12:00

予約不要

どなたでもご参加いただけます



『健康な体は、まず食事から！』

「健康な食事って結局どんな食事？」と思ったことはありませんか。テレビや雑誌などでは、「〇〇ダイエット」や「〇〇を食べると健康になる」などなど、様々な情報が流れています。しかし、流れる情報の流行は次々と移り変わります。そんな情報に惑わされないように、プロである医師と管理栄養士に「健康な食事」について講演をしていただきます。

★健康づくりをお手伝いする
食品やグッズの展示あります！

【会場】 松江市立病院 がんセンター 3階 講堂

(松江市乃白町3番地1)

※お車で出かける方は、市立病院駐車場をご利用いただき、駐車券を会場へお持ちください

問い合わせ先 : 松江赤十字病院 生活指導室 ☎24-2111 (代表) (内線7229)