

糖尿病予防ワークショップ

日時：2024年9月29日（日） 10:00～14:00

※ 栄養士会担当時間 11:00～12:00

場所：十日町市市民交流センター『分じろう』

内容：地域のイベント内（市民活動ひとサポまつり



『めっかめっか』で、イベントにご来場いただいた市民の皆様へ、地域の専門機関・専門職種による糖尿病治療や予防に関する情報提供の場が設けられ、栄養士会がスライドによるカロリークイズを実施しました。



- 食事・食品のエネルギー量や、それを消費するための運動量を知ることで、食習慣の改善に取り組むきっかけになりました。
- 糖尿病リスクの有無や老若男女を問わず、日頃の食習慣や運動習慣について見直す機会となりました。