

健康力UP教室を開催しました

令和5年11月26日（日）、健康力UP教室
血糖値「ちょっと高め」のうちに対策！

血糖値を上げない生活術 教室を開催、15名の方が
参加されました。



まず始めに 体組成、握力、随時血糖測定を
行い、現在の自分の状態をチェックします。



講義では、糖尿病の一步
手前の段階で動脈硬化が
進むことや、高血糖を防
ぐために日常生活で気を
付けたいポイントについ
てお話しがありました。



運動指導では、正しいスクワットの実践や
歩く時の姿勢をチェックしました。
姿勢によって歩くスピードが変わることを
実際に歩いて体感して頂きました。



栄養教室では、糖質の少ないおやつ作りを
行いました。卵やヨーグルト、きなこを使
い、高たんぱくで低糖質なケーキです。
焼き上がりには教室中にきなこの良い香
りが広がりました。



簡単に作れる低糖質の
おやつについて、
「帰ってまた作りたい
です。」とのご感想を
頂きました。



ご参加いただき、ありがとうございました。