

6/14 きいろいマリーゴールドの会で



糖尿病と健康食品



についての勉強会を開催しました!!

今回の勉強会では住友先生のアイスブレイクから始まり、管理栄養士の間宮先生にご講義いただき、一般会員様8名、スタッフ6名の計14名が参加しました。間宮先生の勉強会は毎回好評で、皆さん楽しく学ばれている姿が印象的でした！その後は2チームに分かれておしゃべり会を行いました。

ご参加いただいた皆さんからの感想・意見

- 間宮先生の切れ味鋭く、ストレートに本質を説く講義に感銘、納得できるお話に感謝！
- 気になるテーマでお話も面白く楽しく聞けました
- 栄養士の先生にいろいろ質問できた。腸活の話もよかった
- なるほどと思うが右から左へ流れて行ってしまう
- 先生の話しぶりや内容がパワフルで身に沁みました。
よし、また頑張ろう！と思えました。一病息災！
- おしゃべり時間のなかで楽しく幸せな気持ちで日々過ごすことが大事という話題になり、気持ちが軽くなりました。



スタッフより

今回の講義では、健康食品を選ぶ際の注意点や、食べ順による血糖値への影響など、皆さんが普段から気にされている内容を教えていただきました。世の中には様々な健康食品が溢れていますが、ベースは食事療法だということを忘れずに、試してみたいものがあれば、先生に相談してみただければと思います。 小山