

# チームてんじん 2015.2.21開催 糖尿病教室お食事会報告

2月11日(水)に、本年度2回目のお食事会を開催しました。定員50名を超える申し込みがあり「糖尿病と認知症」というテーマで、お食事に加え、当院脳神経外科長沼院長による講演、頭を使う運動などを行いました。来年度も有益な会になるように努めたいと思います。



当日振る舞われたお食事  
(496kcal、塩分2.4g)



長沼院長



看護師



頭を使う運動



管理栄養士



チームてんじん



血糖測定



医師

## 若い脳を保つための食事

3つのパワーで血管強化!



若い脳を保つということは、若々しい血管を保つこ

と!血管を守ってくれるのは「低コレステロール」「抗酸化」「減塩」です。これは、同時に高血圧や動脈硬化、糖尿病、心臓病、脳血管障害の予防にも繋がります!

