

11/14 「世界糖尿病デー」の記念イベントを開催します //

事前予約制
先着順!

『手軽に作れてかんたん！』

ベターホームが教える糖尿病予防のための料理教室』

糖尿病の治療や予防のためには、カロリーを適切にひかえた、栄養バランスのよい食事が大切です。

そして何より大切なことは、続けること。でも、おいしくなかったり、もの足りない食事だと続けられません。

この教室では、カロリー控えめなのに、食べごたえはしっかりあり、おいしい！さらに手間なく手早く作れるので、忙しい人にもムリなく作れる実用的な献立が習えます。

● 日時：11/16 (金) 10:30~13:00

● 場所：ベターホームのお料理教室渋谷教室

● 実習内容：

＜実習料理＞

- ・きのこのハッシュドビーフ
- ・キャベツと柿のサラダ
- ・焼き野菜のスープ

＜講座＞

- ・糖尿病について（糖尿病・代謝・内分泌内科 医師）
- ・糖尿病の食事療法のポイント（管理栄養士）

● 定員：32名

● 参加対象：糖尿病患者さんや糖尿病予備群の方、
またはそのご家族

● 参加費：1,500円（税込）【材料費込み】

● 持ちもの：エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具



写真はイメージです



ベターホームのお料理教室

1963年に発足し、全国17カ所で「ベターホームのお料理教室」を開催しています。基本の家庭料理から、パン、お菓子まで全15コース。

毎日の食事作りに役立つ調理の知識や知恵、健康に暮らすための知識などをわかりやすく教えています。

お申し込み・お問い合わせは：電話、またはHPから

ベターホームのお料理教室

03-3407-0471 電話受付：月～金 9:30～17:30 土 9:30～16:30
※日・祝日休 ※土曜日は電話が繋がりにくい場合があります。

<http://www.betterhome.jp/school/oneday/area/1596>

