

## 高血糖を予防する。インスリンを育てる食生活

インスリンは、食事から摂る栄養素が材料です。  
ここに当てはまる栄養素とは？

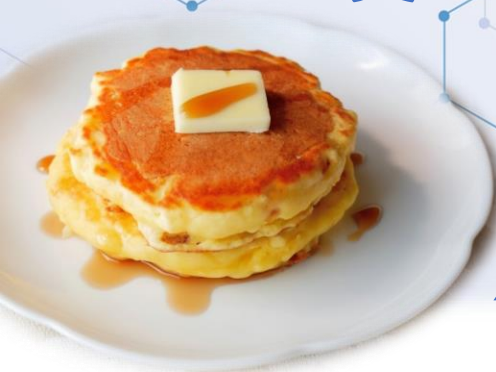
タンパク質

+



+

ビタミンC



美味しいものを長く楽しめるように...

2024年4月17日(水)

12:30~12:45

※申込締切は当日12:00まで

セミナー後のアンケートに  
回答すると“健康マイレージ”  
100ポイント付与！



▼申込はこちら▼



▼申込URL▼

<https://onl.bz/ch1vmV3>

3人に1人にもものぼる糖尿病。甘いもの、糖質を我慢するだけではもう限界！そう思っていないか？血糖とインスリンのメカニズムを知り、高血糖を予防しましょう。

### 講師紹介

管理栄養士 豊原悠里

健康食品業界を経て、食事療法専門クリニックでカウンセラーに従事。特定保健指導、ダイエット、メンタルヘルスなど幅広く携わり全国で栄養セミナーを延べ300講演以上行っています。

TOKYU SPORTS  
OASIS



【本プログラムに関するお問合せ】  
(株)スポーツオアシス

TEL : 03-6427-0309 / 担当：中原  
MAIL : tso-cp-customer@sportsoasis.jp

【主催】  
住友商事健康保険組合