

会場とオンラインの同時開催

# 第407回 生活習慣病研修会

2024  
3/13 (水)

『血糖値・コレステロール・血圧が高めの方へ  
すぐできる！食事で数値を改善するコツ』

血糖値・コレステロール・血圧が“高め”と言われ、その改善のためにどのような食事調整が良いか、悩んでいませんか？「〇〇が良い」という健康情報が溢れている昨今では特定の食品や栄養素に頼りたくなりますが、栄養バランスや食べ方などの取り組みだけで数値は改善します。

それぞれの数値がなぜ高くなるの？…、今日からすぐ実践したくなる食事のコツをお話しします。

オンラインで受講の場合のみ

**事前申込が必要です。**

**申込期限 3月7日(木)**

申込と受講料（会員以外の方）の払込をお済ませください。

詳細はジェックスホームページまたは右下の二次元コードよりご確認ください。

<https://www.jeccs.org/events/>



※研修センターで受講される方は**申込不要**です。直接会場へお越しください。

関西電力病院 疾患栄養治療センター

講師：管理栄養士 **國枝 加誉 先生**

時間：午後2時～3時30分（開場1時30分）

会場：ジェックス研修センター

（状況によっては、人数制限をさせていただく場合がございます）

司会：松尾 浩 先生

ジェックス理事・株式会社セラフィ代表取締役

受講料：会員無料／ジェックス会員でない方は500円

## ジェックス研修センター アクセス

大阪市淀川区西中島 4-6-17 新大阪シールビル 4階

Tel: 06-6304-8014

【大阪メトロ御堂筋線】

西中島南方駅 ①番（北）出口より西へ徒歩3分

【阪急京都線】南方駅 西改札口より徒歩7分

◆駐車場はございません。車でお越しの場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。



主催：公益社団法人臨床心臓病学教育研究会(ジェックス)

開催方法および一部内容が変更する場合があります。最新の情報はホームページでご確認ください。