

# 糖尿病友の会～霽月会～ ランチョンセミナーの様子

毎年11月14日は世界糖尿病デー！  
11月4日に昼食会と講演会を行いました。

6つの食品グループ分類を使って、お食事のポイントを紹介したり、一人ひとりにあった食事をバイキング形式で選んでいただき、カロリーや分量を把握していただきました。



「おいしい料理の工夫」と題して、  
◎彩り豊かな盛り付けの工夫や、  
◎鯛の姿盛りなどの実演なども行いました！

