

ゆっくりと、 そしゃく 咀嚼して味わう。

時間がないとつい急いでしまうこともある。

でも、噛むことって大切。

よく噛むと血糖値の上昇がおだやかになる。

そして、食事のあと口のなかをきれいにととのえれば、

ながくおいしく、食べられる明日につながる。

Chew on your food!

体を思いやり、じっくりと考えよう。🦷

明日もおいしく 食べるために。



「いただきます」をきちんと言う



ゆっくり噛んで食べよう



食べたあとはきれいに歯を磨こう

11月14日は世界糖尿病デー

11月9日(日) ウェスタ川越

13時～14時 糖尿病無料相談会・血糖値測定会
2F / 活動室5

14時～16時 市民公開講演会 1F / 会議室1・2

- ①ヤオコーが考える「食と健康」— おいしく、楽しく、健康的に
(株)ヤオコー コーポレートコミュニケーション担当 仁賀谷 利紗子さん
- ②糖尿病から腎臓を守る — 予防・治療・療養の第一歩
埼玉医科大学総合医療センター 山本 亮先生

11月14日(金) 川越駅西口 ペDESTリアンデッキ

18時～22時 (点灯式17時45分) ブルーライトアップ



ブルーサークルは、「団結」「生命」「健康」を表す世界糖尿病デーのシンボルマークです。