



血糖値が気になる方へ！

大阪市立大学医学部 第29回 MedCity21 医学講座 サプリメントの活用法や お弁当箱によるバランスの取れた食事方法をご紹介します

大阪市立大学医学部附属病院先端予防医療部附属クリニックMedCity21は、2020年1月21日（火）にあべのハルカス25階 会議室Eにて、第29回MedCity21医学講座「【第一部】血糖値が気になるあなたのサプリメント～サプリメントの力を上手に取り入れよう～」「【第二部】血糖値が気になるあなたのファーストチョイス～1:1:1お弁当箱ダイエット法のすゝめ～」を開催します。

このMedCity21医学講座は、「ハルカス大学」プロジェクト講座の一環として、市民の皆さまに病気の治療や予防についての知識を深めていただくことを目的として開催しています。

今や糖尿病の重症化予防はわが国の重大テーマですが、何より糖尿病が気になりだしたときに早めの検診を行うことで、その糖尿病への進行を防ぐことができます。

今回の講演では、「血糖値が気になる方へ」として数あるサプリメントの活用方法と、日常の食事の再チェックとバランスが取れた正しい食事を簡単に確認できる「1:1:1 お弁当箱ダイエット法」をご紹介します。

- 1 日 時 2020年1月21日（火）18時00分～19時30分（受付開始 17時30分）
- 2 場 所 あべのハルカス 25階 会議室 E（大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43）
Osaka Metro 天王寺駅 14番出口、JR 天王寺駅、近鉄大阪阿部野橋駅 直結
※17階オフィスロビーフロアにて、低層階エレベーターに乗り換えて 25階へ
お越しください。
- 3 プログラム
【一部】「血糖値が気になるあなたのサプリメント～サプリメントの力を上手に取り入れよう～」
藤本 浩毅（大阪市立大学医学部附属病院 栄養部 管理栄養士）
【二部】「血糖値が気になるあなたのファーストチョイス～1:1:1お弁当箱ダイエット法のすゝめ～」
塚田 定信（大阪市立大学医学部附属病院 栄養部 保健主幹（管理栄養士））
- 4 対 象 18歳以上の方
- 5 定 員 100名（先着順）
- 6 受 講 料 無料
- 7 締 切 2020年1月20日（月）必着
- 8 申込方法 <往復はがき>
記入事項：往信面に「第29回」・住所・氏名・フリガナ・年齢・電話番号、
返信面の宛先に住所・氏名を記入し下記申し込み先まで送付。1名につき1通。
※手話通訳が必要な方はその旨を記入
※結果は受講日の前日までに往復はがきの返信面にて受講の可否を通知

<Web サイト>

下記申込専用ページからお申し込みください。

<https://www.connect.osaka-cu.ac.jp/openlectures/>

※結果はメールの自動返信にて随時通知

※申し込み時にご記入いただきました個人情報は当講座に関するご連絡及び
受講状況の分析のみに利用し、第三者に提供・開示することはありません。

- 9 主 催 大阪市立大学医学部附属病院 先端予防医療部附属クリニック MedCity21
10 参 考 「ハルカス大学」についての詳細は下記 URL をご覧ください。

<http://harudai.jp/>

- 11 申し込み先 〒545-6090 大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43
大阪市立大学医学部・附属病院事務局 MedCity21 運営課「医学講座係」
TEL : 06-6624-4010 FAX : 06-6624-8212

【本件に関する問合せ先】

大阪市立大学医学部・附属病院事務局 MedCity21 運営課

担当：宮部

TEL : 06-6624-4010 FAX : 06-6624-8212 (平日 9 時～17 時)

～あべのハルカスで病気の治療や予防について学ぼう～

ハルカス大学「MedCity21医学講座」



大阪市立大学医学部附属病院は公立大学法人として、健診事業を行う、全国初の施設として、先端予防医療部附属クリニックMedCity21をあべのハルカス21階に開設いたしました。この講座は、みなさまに病気の治療や予防に関する知識を深めていただく場として、開催いたします。みなさまの健康に少しでもお役に立ていただければと考えております。

第 29 回

**【第一部】「血糖値が気になるあなたのサプリメント
～サプリメントの力を上手に取り入れよう～」**
**【第二部】「血糖値が気になるあなたのファーストチョイス
～1:1:1お弁当箱ダイエット法のすゝめ～」**

今や糖尿病の重症化予防はわが国の重大テーマですが、何より糖尿病が気になりだしたときに早めの検診を行うことで、その糖尿病への進行を防ぐことができます。

今回の講演では、「血糖値が気になる方へ」として数あるサプリメントの活用方法と、日常の食事の再チェックとバランスが取れた正しい食事を簡単に確認できる「1:1:1お弁当箱ダイエット法」をご紹介します。

日 時

2020年1月21日(火)18時00分～19時30分

会 場

あべのハルカス25階 会議室E (大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43)

講 師

演者1: 藤本 浩毅 (大阪市立大学医学部附属病院 栄養部 (管理栄養士))

演者2: 塚田 定信 (大阪市立大学医学部附属病院 栄養部 保健主幹(管理栄養士))

対 象

18歳以上の方

(手話通訳ご希望の方は申込時にその旨をご記入ください。)

定 員

100名(申込先着順) **申込締切: 2020年1月20日(月)**

申込方法

- ◆ 往復はがきでのお申込み
「第29回」、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、返信用宛名を明記し、下記お問合せ先「医学講座係」まで
- ◆ インターネットからのお申込み
大阪市立大学公開講座申込専用ページへ
(<https://www.connect.osaka-cu.ac.jp/openlectures/>)
- ◆ お電話でのお申込み
06-6624-4010 までお電話ください。

申し込み時にご記入いただきました個人情報は当講座に関するご連絡および受講状況の分析にのみ利用し、第三者への提供・開示することはありません。

— お問い合わせ先 —

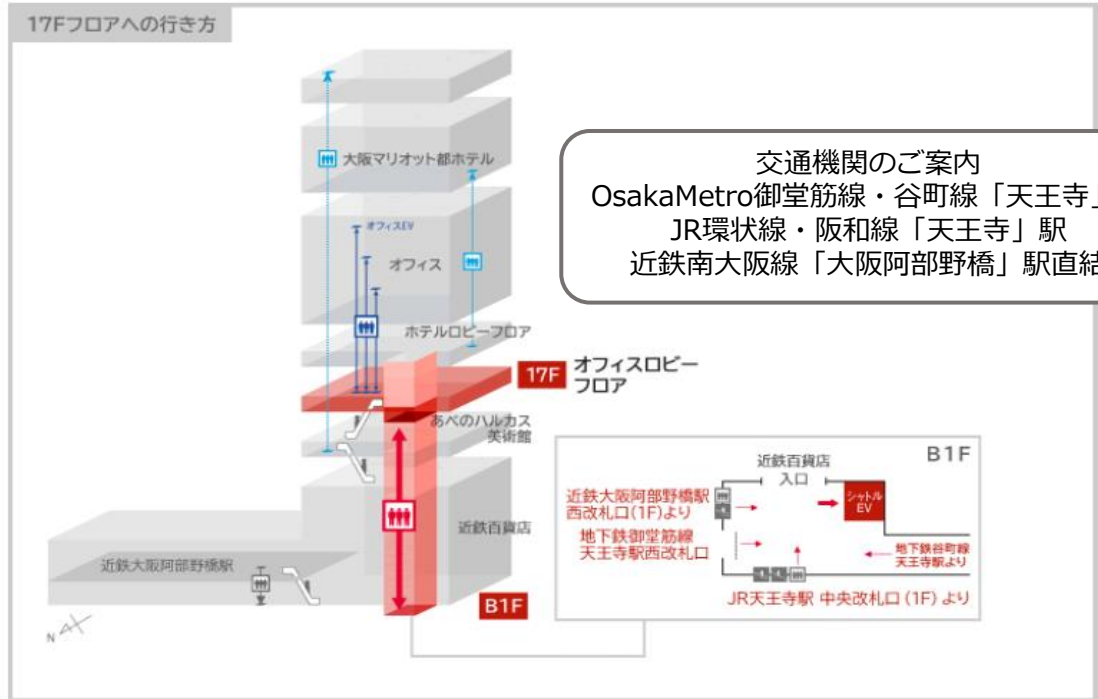
大阪市立大学医学部・附属病院事務局 MedCity21運営課

電話: 06-6624-4010 FAX: 06-6624-8212

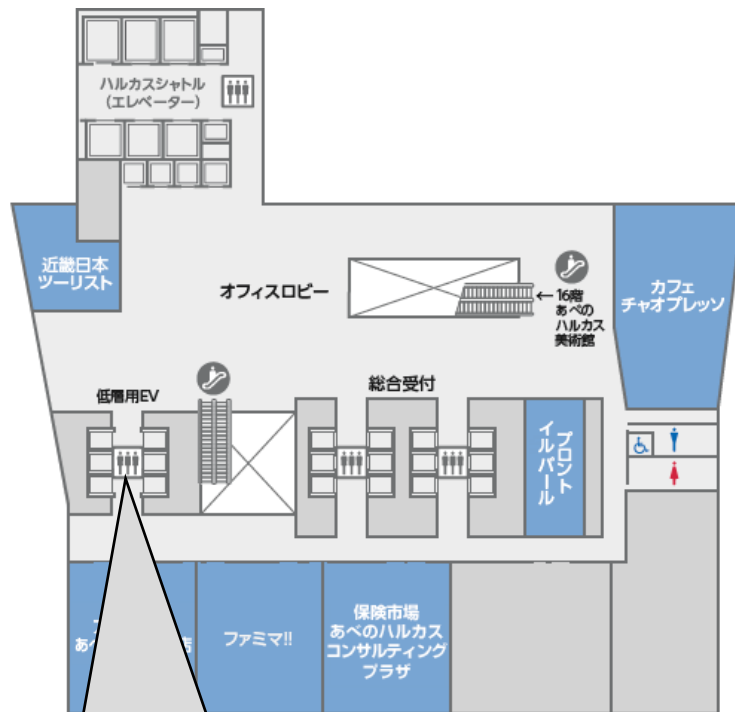
住所: 〒545-6090 大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21階

あべのハルカス25階 会議室までのご案内

- ① あべのハルカス北面西側B1Fの大型シャトルエレベーターにお乗りいただき、17階へ。



- ② 17階オフィスロビーフロアにて、低層用エレベーターにお乗換えいただき、25階へ。



- ③ 低層階用エレベーターで25階へ