

WEB 栄養教室

延ばそう・健康寿命！ 予防しよう・生活習慣病！

今年度も、医療法人順秀会では『WEB 栄養教室』を YouTube で限定公開しています。
ご自宅でパソコンやスマートフォン、タブレット等で栄養教室が受けられます。
お時間があるときにぜひご視聴ください。



ご視聴方法

ご自身のパソコンやスマートフォン、タブレット等で、ご視聴したい講座の内容から QR コードを読み込み、ご視聴ください。YouTube 視聴に伴う通信費（パケット代）は各種通信会社のご契約プランにより内容が異なりますのでご自身のご負担となります。

※ご視聴方法が分からない方は各施設までお問い合わせください。

講座の内容

※講座の公開スケジュールは変更する場合がございます。予めご了承下さい。

【高血圧症】

順秀会では2019年から塩分摂取量検査が出来るようになりました。高血圧予防のために、一緒に検査結果を振り返り、減塩の工夫を学びましょう。



【脂質異常症】

コレステロールが高いと油を控えたり、体に良いとされる油を積極的に摂る方もいます。今年度は【コンビニ・外食編】【自炊編】【おやつ編】と題して、それぞれの具体的な対策をお伝えします。



【糖尿病】

2020年度 WEB 栄養教室の続編です。動脈硬化の予防に欠かせない「食後高血糖」の予防と、その対策についてお伝えします。



【肥満と脂肪肝】

生活習慣病の始まりである肥満の改善には、内臓脂肪を減らすことが重要です。内臓脂肪を減らすためのポイントと、近年増えている「脂肪肝」についてお話します。



【骨粗鬆症】

超高齢化社会を迎えた日本では健康で過ごせる期間(健康寿命)を延ばすことが重要とされています。骨粗鬆症を予防し健康寿命を延ばしてみませんか。



【特保とサプリ】

健康食品と上手に付き合うためのポイントをお伝えします。



今後も WEB 栄養教室更新をしてまいります