

管理栄養士 岡城美雪セミナー in ミライon図書館

異常な眠気、頭痛、不安感

イライラ、疲労感、過剰な食欲

『なんだかつらい…がなくなる かくれ低血糖との付き合いかた』

- ・かくれ低血糖とは？
- ・血糖コントロールから始める理由、身体の仕組み
- ・朝起きるのがつらい、食後の眠気、夕方のイライラ…などの症状は血糖値の影響
- ・子どもの学習意欲や大人のパフォーマンスへの影響

期 日 令和7年1月29日(水)
時 間 16:30~18:00
会 場 ミライon図書館 多目的ホール

無 料

“親子での参加も歓迎しております。”

申込はこちらから

https://apply.e-tumo.jp/pref-nagasaki-u/offer/offerList_detail?tempSeq=7349



【講師プロフィール】

自身の経験を踏まえ、「血糖コントロールで本来の自分を取り戻し、自分の人生を自分でつくれる人を増やす」をモットーに講座の主宰やカウンセリングを行っている。東京メトロ車内コンテンツ「KOSE 美人のヒミツ」を管理栄養士として複数監修。子ども向け学校講演も行う。著書に「これだけ！脱うつごはん」(Gakken)、『なんだかつらい…』がなくなるかくれ低血糖との付き合いかた(あさ出版)がある。

問い合わせ 長崎県教育庁生涯学習課
TEL 095-894-3365