

肝臓病教室

肝臓にやさしい食事と運動



“しっかり食べて体を動かそう！”

今回は、肝疾患の食事療法と運動療法に焦点を当てた勉強会を開催します。肝臓病においてバランスよい食事と体力（筋力）維持は大切です。ですが、具体的に筋力はどの程度あればいいのか？また、バランスのよい食事はどうしたらいいの？といった疑問や悩みをお持ちではないでしょうか？そこで、肝疾患と食事や運動の関係を勉強し、実際に食品を計り、適切な量を勉強しましょう。肝臓病の患者さんやご家族の方はぜひご参加ください。

= 開催日時 =

開催日：令和5年 **10月4日(水)**

受付：午後1:30 **午後2:00~3:00**

会場：新潟大学医歯学総合病院

12階 大会議室

参加費：無料

= 内容 =

- ・講義①「肝臓とサルコペニア、運動について」
消化器内科 酒井 規裕
- ・身体測定「握力測定」
- ・講義②「食事療法について」
管理栄養士 曾根 あずさ



お申し込みは…

肝疾患相談センターへ、電話・FAX・E-mailにてお申し込みください。

※事前申し込みが必要です。定員20名まで

《お問い合わせ先》

新潟大学医歯学総合病院 肝疾患相談センター
TEL：025-223-6191 FAX：025-223-6193
E-mail：liver@med.niigata-u.ac.jp

肝臓病教室 開催予告
令和6年2月7日(水)

テーマ
『肝硬変・肝がん
について(予定)』



※予告内容は突然変更する場合があります