



スパイスで  
作る本格カレー  
レッスン

# 2021年10月9日（土）

## まもりんぐ料理教室第3回

～はじめてみよう！カーボカウント～

オンライン  
開催

カーボカウントとは、食事に含まれる糖質量を把握して、食後血糖値を調整する方法です。まもりんぐ料理教室【オンライン】では、カーボカウントセミナーと料理レッスンを組み合わせて、ご自宅からオンラインで楽しく学ぶことができます。

今回は、カーボカウントの曲者、カレーに挑戦します！

カーボカウントを上手に利用して、もっと自由に食べられる生活を。1型糖尿病患者さんの暮らしをもっと自由に・・・私たちはいつでも1型糖尿病患者さんを見守り、応援します。

### 参加対象

1 型糖尿病の患者さんやご家族、カーボカウントを学びたい患者さん

### プログラム（めやす：90分）

1. ご挨拶（3分）
2. カーボカウントセミナー（30分）

医療法人 南昌江内科クリニック 院長 南昌江先生

内容：カレーをテーマに、カーボカウントの基礎と実践をわかりやすく説明します。  
カレーを食べるときの工夫など、さらに深く学びます。

3. 料理デモレッスン（30分）

レッスン担当：ABCクッキングスタジオ講師

レッスンメニュー：

- ☆本格スパイシーチキンカレー
- ☆王道のカスタードプリン

【アレルギー情報】  
鶏肉・卵・乳

4. 質疑応答（20分）
5. ご挨拶（2分）

お申込み・お問い合わせ：認定NPO法人IDDMネットワーク

申込フォーム [https://japan-iddm.net/mamoring\\_cooking/](https://japan-iddm.net/mamoring_cooking/)

TEL: 0952-20-2062 E-mail: [event@japan-iddm.net](mailto:event@japan-iddm.net)



【日時】

2021年10月9日（土）

14:00～15:30

- \* ビデオ会議システムZoomを使用するオンライン料理教室です。ご視聴いただくには、インターネットを利用できるパソコンやタブレット、カメラ・マイクが必要です。（カメラとマイクはパソコンに内蔵されているもので可）
- \* 参加用URLを事前にお送りします。リンク先からご参加ください。

【参加料】 無料

【定員】 80組

- \* 1型糖尿病の患者さん・ご家族、カーボカウントを学びたい患者さん
- \* 小学生以下のお子様は保護者とご一緒にお申込みください。

【応募締め切り】

2021年10月8日（金）9:00

【資料送付（メール）】

2021年10月8日（金）

【当日の準備物】

筆記用具・電卓  
レシピ（前日までにメールします）

【その他注意事項】

セミナーおよび料理レッスンは録画し後日「かくれ血糖.jp」にて公開します。  
<https://www.medtronic-dm.jp/study/theme/carbohydrate-counting/>

- \* 当イベントの録画や画像を、報告として各種媒体に使用・掲載させていただく場合がございます。顔や名前が映る可能性があります。参加時のユーザー名は、実名を避け仮名やイニシャルにさせていただくことをお勧めします。
- \* 通信にかかる費用は参加者負担となります。
- \* イベント中の録音・録画・撮影はお控えください。
- \* 特別イベントのため、直前のキャンセルはお控えください。

【共催】

認定NPO法人日本IDDMネットワーク  
日本メドトロニック株式会社

イベント運営：

株式会社ABCクッキングプログラム  
株式会社ABC Cooking Studio  
株式会社おいしい健康



患者さん、ご家族、医療チーム  
が一つになって1型糖尿病を  
見守り、連携して低血糖などを  
予防・軽減する象徴が「まもり  
んぐ」です。

みんなが見守る。  
安心につながる。

まもりんぐ

検索