

「腹八分目に医者いらず」
これって本当？



医療公開講座



第104回 佐々総合病院 医療公開講座

腹八分目が良いつて本当?!

参加費
無料

予約
不要

9/26 [木]

場所 / 佐々総合病院 3号館4階ホール (田無駅より徒歩3分)

時間 / 16:00~17:00 (開場15:30)

講師 / 佐々総合病院 栄養科 管理栄養士 入澤純一

- ・会場の収容人数に限りがありますので、ご入場の人数を制限させて頂く場合がございます。
- ・当日撮影した写真は、当施設のホームページを通じて掲載します。個人が特定されないよう、撮影・録画・録音においては十分配慮いたします。
- ・駐車スペースがございませんので、公共の交通機関などをご利用ください。有料の自転車駐輪場はございます。

お問い合わせ 042-461-1535 佐々総合病院 広報室

腹八分目って？

「腹八分目に医者いらず」という言葉もあり、満腹よりは腹八分目の方が健康に良い、と思っている方も多いのではないかと思います。

しかし、腹八分目ってどういう状態を指すのでしょうか。結局どのくらい食べて良いのか、そもそも腹八分目は本当に健康に良いのか？

この講座では、そんな疑問に管理栄養士の視点から分かりやすく解説します。

佐々総合病院 栄養科 管理栄養士 入澤純一



第104回 佐々総合病院 医療公開講座

栄養のお話 -腹八分目が良いって本当?!

予約
不要

- ◆ 9月26日(木) 16:00～17:00 (開場 15:30)
- ◆ 佐々総合病院 3号館4階ホール

対象：西東京市民及び近隣の方々約60名 主催：医療法人社団時正会 佐々総合病院
お問い合わせ：医療法人社団時正会 佐々総合病院広報室 TEL.042-461-1535(代表)

講師の都合により日時、会場を変更させていただく場合がございます。
最新情報はホームページに掲載しますのでご確認をお願いします。



西武新宿線
田無駅
北口より徒歩3分

次回
予告

次回の医療公開講座は9月28日(土) 14:00～15:00

「痛みシリーズ② 腰の痛みのお話」

講師：リハビリテーション科 理学療法士 粕谷 岳志 若澤 翔太

救急車を呼ぶ？迷ったら



- ・会場の収容人数に限りがありますので、ご入場の人数を制限させて頂く場合がございます。
- ・当日撮影した写真は、当施設のホームページを通じて掲載します。個人が特定されないよう、撮影・録画・録音においては十分配慮いたします。
- ・駐車スペースがございませんので、公共の交通機関などをご利用ください。有料の自転車駐輪場がございます。