

健康づくりの 食生活の知恵



目指そう！

講師

種子田雅子さん

〔管理栄養士／健康運動指導士／心理相談員〕

手ばかり栄養法



健康長寿

小牧勤労センター



開催概要

時 間:10:00~12:00
人 数:50名
参 加 費:無 料
会 場:小牧勤労センター 大会議室
申 込:事前予約制
(電話または来館受付)
電 話:0568-79-7711
(9:00~17:00)
締 切:6月19日(水)

※定員になり次第、
締め切らせて頂きます。

〔ご参加されるお客様へのお願い〕

- 発熱のある方や体調が悪い方は
ご参加をお控え下さい。
- 当日の手指消毒にご協力下さい。



「手ばかり栄養法」とは？



毎日の食事は、できるだけバランス良く食べたいものです。
しかし健康的な食事と言っても「お肉は控えて、お魚と野菜
をたくさん食べればいいかな？」と、何となくの感覚だけで
過ごしてしまいがち。その一日の目安量を、簡単にざっくり
計れるのが「手ばかり栄養法」です。

生活習慣病を予防し、健康な体を作るのは日々の食事です。
健康的な食事を楽しく学んで身に付けましょう！