

健康講座

健康寿命を延ばす「食生活術」

ご自分の食生活に自信はありますか？
管理栄養士の方にお話を聞いて、食生活を少し見直しませんか？

講師：山本千恵子さん（管理栄養士）

「当日は減塩弁当を試食いただく昼食会形式として「減塩弁当」を準備いたします。
皆さんで食事を楽しんで頂きながら、気軽にお話できる会にしたいと考えております。」

開催日：11月8日（火）
開催時間：12:00～13:30
開催場所：吹田市立武道館 談話室（地下一階）
参加資格：概ね40歳以上
定員：30名
受付期間：11月1日（火）～11月6日（日）
※定員になり次第受付は締め切ります。

受付時間：9:30～20:30
申込方法：武道館受付・電話。どちらでも可。
参加料：1,300円（弁当代込）

<当日の食生活術内容>

健康であるための栄養の基本

“栄養”とはどういう意味

食べ物の働きと3色栄養

自分の身体に適した食事摂取について

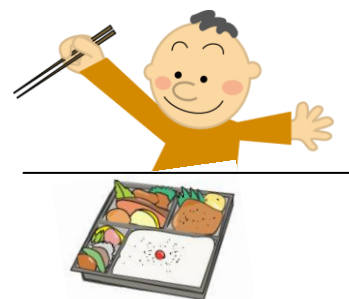
健康弁当を試食しながら自分の適量はどれくらい

摂取の目安について

1. ご飯の量はどれくらい
2. おかずの量はどれくらい 野菜はどれくらい

健康を意識した食生活のポイント

- ・簡単食事チェック術
- ・3つの「あ」（油・甘いもの・アルコール）と塩分



主催：特定非営利活動法人 吹田市体育協会

吹田市立武道館

(06) 6877-6211