

①たんぱく質 ②カリウム ③ビタミンC ④鉄 ⑤ナイアシン・ビタミンD ⑥その他の栄養素

「健康を支える栄養学」 講演会

参加費無料

メタボ
予防・克服編

平成20年度 流山市国保健康保険保健事業

～一家に一人「正しい食生活」で健康管理のできる人を育てよう～

日時：10月9日(木) 13:00～15:30

場所：生涯学習センター

【交通】 つくばエクスプレス
流山セントラルパーク駅下車徒歩3分
【電話】 04(7150)7474 流山市中110

演 題

多目的ホールにて

「正しい食生活」でメタボの予防と克服！

【講師】 佐藤和子 医師

※「健康エッセイ」「健康を支える栄養学の考え方」「食品成分カレンダー」をすでにお持ちの方はご持参ください。

展示コーナー開設

11:00～12:30 多目的ホール A103にて

食生活分析と保健師による相談コーナー

あなたの日頃の食事の栄養素は足りていますか？

毎食の食事や、昼食として持参したお弁当も、その場でパソコンにて分析し結果がでます！！（無料で実施）

「健康を支える栄養学」に関する資料

体験者のモニター等の展示

栄養素の整った食事の展示

講演会前に
こちらをご利用下さい

お申し込み：当日直接会場へ！

お問い合わせ：流山市国保年金課 健康支援室 電話 04(7150)6077