

100年 長生き食

第1回 上手な減塩のコツ



- ◇健康寿命を延ばすための食事について学びます。
- ◇「減塩スープ」を試食します。
(かぼちゃのしょうが豆乳味噌汁)

(次回予定)
第2回 上手なタンパク質の取り方
第3回 上手な腸内環境の整え方



日時

6月3日(月)

10:00~12:00

人数

20名程度(先着順)

参加費

100円(スープ代)

対象

市内に居住・通勤している方

場所

中央公民館(千客万来館)

申込方法

電話またはQRコードにて、5月7日(8:30)より受付します。

QRコード申込↓



講師 森 由香子さん

(管理栄養士・日本抗加齢医学会指導士)



東京農業大学農学部栄養学科卒業、大妻女子大学大学院(人間文化研究科 人間生活科学専攻)修士課程終了。
管理栄養士として、医療機関をはじめ幅広い分野で活躍中。東京都内のクリニックで入院・外来患者の食事相談や栄養指導、ダイエット指導、食事記録の栄養分析、病院食メニュー開発、料理本制作などの経験をもつ。
日本抗加齢医学会指導士の立場から、食事からのアンチエイジングを提供し「かきくけこ、やまにさち」®食事法の普及につとめている。「100年長生き食」など著書多数。

問い合わせ・申し込み先:中央公民館(0244-37-2198)

※教室風景写真の一部は「公民館だより」や「HP等」に掲載を予定しています。ご了承ください。