

買い物実習 に 参加してみませんか？

お店でお弁当やお惣菜を買う時に、
どんなものを選べばいいの？
カロリーや塩分の見方は？



コンビニやスーパーのお弁当・お惣菜は
選び方次第でバランスが良くなります。

便利な食材の紹介や栄養成分表示の見方の説明もします。

- ◆ 買い物へ行く前に選び方のポイントを説明します。
- ◆ 管理栄養士と一緒に買い物に行き、バランスのとれた選び方について考えます。
- ◆ 昼食を1食分買って食べます。

時 間 10:20~12:30 頃

集合場所 健康増進センター 多目的室（高村内科クリニック2階）

買物場所 セブンイレブン福生西口店 または 西友福生店

費 用 1回 上限630円（保険診療の負担額により異なります）
来院時に受付でお支払下さい ※買い物代は実費

人 数 4名

申 込 み 栄養士またはクリニックスタッフまで

※高村内科クリニックに定期受診されている方が対象です。