

栄養士 が作った料理を 食べて学ぶ 会



- ◎ バランスの良い食事ってどんな食事？
- ◎ 1食のちょうど良い量ってどの位？
- ◎ 我が家の味付けって 薄味？濃い味？
- ◎ 野菜ってどの位食べればいいのか？

栄養士が作った **バランスの良い食事** を食べてみませんか？

- ・管理栄養士が作った **バランスの良い食事1食分** を試食します
- ・食事バランスのとり方について、簡単なお話をします



◎ **日 時** 毎月第3土曜日 11時30分～12時30分

◎ **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)

◎ **人 数** 2名まで

◎ **持ち物** 筆記用具 お薬・注射のある方はお持ちください

◎ **費 用** 保険診療の負担額により異なります

※ 高村内科クリニックに定期通院されている方が対象です