

# 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、  
どんなものを選べばいいの？  
どう選べば、バランスが良くなるの？  
カロリーや塩分、表示の見方は？

コンビニやスーパーのお弁当・お惣菜は、  
上手に選べば、バランスが良くなります。

栄養成分表示の見方の説明、あると便利な食材の紹介もします！



- ◆ 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

日時	月1回 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	保険診療の負担額により異なります ※ <u>買い物代は実費になります</u>
人数	4名まで
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。