認定NPO法人 ヘルスプロモーションセンター 理事長 医師 佐藤和子

2021 年度 「正しい食生活」学習会

~ 基礎コース ~

健康は自ら育てるものです。そのためには「正しい食生活」の実践が不可欠です。

「正しい食生活」を理解し、日常の生活で実践できるように支援するための学習会です。

*学習会に参加なさる方は、事前に「2400 時間の食事理論」のビデオ(DVD)の視聴をお願いします。

「学習内容〕

「正しい食生活」の4つの柱

健康体の4つのサインとは? … 健康と病気の関係 予防医学を目指した「健康を支える栄養学」の

考え方について学ぶ

- グラムのわかる能力を育てる
- ・栄養素の生理的役割を学ぶ
- ・食品の栄養学的個性を学ぶ

油の正しい選び方・摂り方を学ぶ

献立のたて方を学ぶ

「教材]

1	2400 時間の食事理論(DVD)	3,300 円
2	グラムの本	4,927 円
3	食品成分マップ	1,980 円
4	食品成分カレンダー	1,650 円
5	「正しい食生活」でつくる健康	1,540 円
6	「g」で栄養素を整えたメニュー	2,420 円
7	正しい食生活で、からだが変わった	943 円
8	食生活分析用紙「ミラー」	110円
	(計)	16.870 円

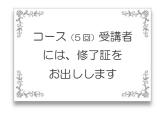
※デジタルはかりを各自でご用意下さい。

[日程]日曜日 13:00~15:30

前期日程		後期日程		
第1回	4月18日	第1回 10 月	3日	
第2回	5月 9日	第2回 11月	1 7日	
第3回	6月 6日	第3回 125	₹ 5日	
第 4 回	7月11日	第4回 25]13日	(2022年)
第 5 回	9月 5日	第5回 3月]13日	(2022年)

[場所]高崎市南公民館(高崎美術館と連棟)

高崎市八島町110-27



お車でお越しの際は、西口サウスパーク(30分100円)駐車場をご利用下さい。 ※1日駐車が500円になる駐車券を販売します。必要な方はお申し出下さい。 西口サウスパークは高崎美術館(公民館)前にある信号のはす向かいです。

[協賛のお願い]

当センターの活動資金として、25,000 円をお願い致します(教材費別) *ミラー分析料含む

(各回を個別で受講する際は、1回 5,000円の協賛金をお願い致します)

学習会の受講は予約制です。詳しくは下記へお電話かメールをお願い致します。

予約・お問合せ

ホームページ NPOヘルスプロモーションセンター で検索

メールアドレス <u>info@healthpromotioncenter.or.jp</u>