



健康セミナー開催！

見直そう食生活-食事とサプリメント-



平成29年10月16日 月曜日、午前1時半より元気の泉で女性部会主催の健康セミナーが行われました。今年度は、「見直そう食生活-食事とサプリメント」と題して日影由美子保健師、堤内和子栄養士のお二人からお話頂きました。

サプリメントはあくまでも栄養補助食品であり、病気の治療、予防を目的にはしない事
過剰摂取、飲み合わせに注意すること。コマーシャルに惑わされないこと。

自分の食事を振り返り、何が不足し、何が過剰なのかを考え改善する。そのうえで自分に適した物、不足気味な物を補う等々、たいへん興味深いお話でした。

サプリメントに頼らずバランスのよい食生活を心がけましょう。(*^。^*)

多数の参加、ありがとうございました。m(_)_m



日影由美子保健師



堤内和子栄養士
食事指導をしていただきました



ご飯一杯の適量！
150gって！少ない？



楽しい健康セミナーでした！たくさんの参加！ありがとうございました m(_)_m