みらいと
健康講座

管理栄養士が教える!

元気メシのコツ

おいしく食べて
今日から元気に!

オトナもコドモも
元気メシ♪

参加費
無料

日時 3/26(木) 10:00-11:30

場所 ミライト一条 多世代交流室 A・B

出入り自由!

短い時間でもOK!

事前のお申込不要!

どなたでもご参加可能!

管理栄養士が教える
＼「元気メシ」のコツ講話／

①10:30～10:45
②11:00～11:15

ご参加の方にはレシピを配布♪

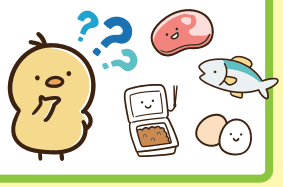
ご自身やご家族の健康を支える食事のコツをわかりやすくお伝えします。

知って得する!元気のヒント
＼パネルで楽しくご紹介します♪／

・筋肉の素!たんぱく質の賢い摂り方
・「噛む習慣」から始まる食生活のすすめ
・普段の食生活に活かせるコツ

オトナもコドモも楽しく学ぼう
＼たんぱく質クイズ／

知っているようで知らない!?
栄養のひみつをクイズ形式で
わかりやすく学びましょう!



たんぱく質を含む食品はどれ?
＼たんぱく質お面づくり／

主食のごはん・パン・うどんに、
好きなおかずを足して、自分だけ
のオリジナルお面を作ろう!

ゲームを通して覚えよう!
＼かむかむつり堀体験／

たくさん噛む食べ物はどれだ!?
噛む回数が多いと思う食べ物を
つってみよう!

主催 みらいとクリニック
MIRAITO CLINIC

お問合せ ミライト一条サポートカウンター TEL.028-678-3071