

健康を支える栄養学を学んで健康に！

健康を支える栄養学基礎学習講座（2020年前期）

場所 初石公民館

「健康を支える栄養学」の基礎を体系的に学ぶための講座です。なお、講座では医師の佐藤和子先生による食生活分析診断（ミラー）を受けていただきます。流山市国民健康保険加入者は無料ですが、そのほかの方は有料（7,000円程度）です。

人が髪や服装を鏡（ミラー）に映してチェックするように、普段の生活の様子を食生活中心にありのままを書き出し、佐藤和子医師が生活習慣病の誤りが何処にあるかを客観的にチェックし評価していただきます。

※当日ご参加の方は鉛筆、消しゴム、保険証をご持参ください。

期日	時間	学習内容
5月13日 (水)	13時～ 16時	「環境と生命体」のビデオ／身体の入替わり／睡眠について／食生活分析の記入について
5月20日 (水)		栄養素の生理的役割／食生活分析の仕上げに向けて
5月27日 (水)		食品の栄養学的個性について／正しい油脂のとり方 デジタルはかり持参
6月3日 (水)	10時～13時	【調理実習】費用800円、エプロン、三角巾、布巾、デジタルはかり、筆記用具を持参
6月10日 (水)	13時～ 16時	検査データの見方／グラフのわかる能力とは 計算機を持参
6月17日 (水)		正しい食生活実践に向けて／献立のたて方①
6月24日 (水)		食生活分析診断の結果説明／献立のたて方②

場所：初石公民館

申込：NPO法人健康を育てる会・流山

住所、氏名、電話番号、国保加入の有無をお知らせください。

TEL080-5643-2779（佐藤）

主催：流山市役所 保険年金課