

テーマ 中高年の豊かな食生活

～ 今日から実践できる！ 健康寿命を延ばす食事法 & 栄養情報の取り方 ～

2024年度 特退者健康づくりセミナー(5月27日 講演)を、アーカイブ配信でご視聴いただけます。皆さまのお申込みをお待しております。

- 講師 株式会社 Smile meal 代表取締役 渥美 まゆ美 (管理栄養士)
- アーカイブ配信：2024年 6月19日(水) ～ 7月10日(水)
- 対象 被保険者および被扶養者
- 定員 申込者全員視聴できます
- 参加費 無料

日本テレビ
「ヒルナンデス」等 出演中



～ セミナー内容 ～

- (1)タンパク質にフォーカスした栄養バランスの重要性について
- (2)スーパーの総菜などで簡単に栄養バランスの良い食事にするアレンジ方法紹介
- (3)食の健康情報でメディアに振り回されない、正しい情報の取り方 など

<申込方法>

右記記載の二次元バーコードもしくは以下 URL からお申込みができます。

<https://www.reception.ftfhia.or.jp/?label=2>

※アーカイブ配信のご案内は6月19日(水)に視聴 URL を Eメールにてお送りします。



<申込締切> 2024年6月10日(月) 16時

<問合せ先> 外国運輸金融健康保険組合 健康づくり課 TEL:03-3574-8220