

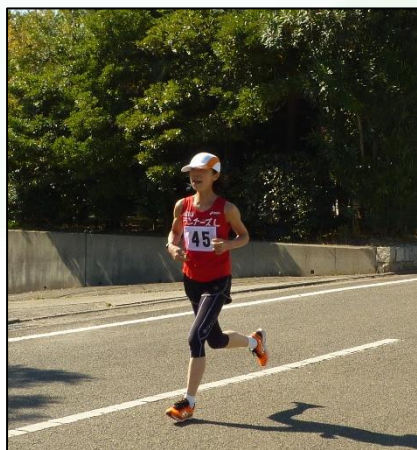
動画
配信

健康寿命を延ばすための食事①

～栄養バランスの基本～

健康で長寿を全うすることは誰でも願うところですが、そのために何をすればいいかとなると、そこが誰しも戸惑うところです。この研修では、日々の食事と健康の関係について学びます。その1回目は栄養バランスです。ただお腹を満たすだけの食事から、身体に良い食事への最初のステップです。ぜひ、ご自身の食生活と見比べながらご視聴下さい。

| | |
|------|---------------------------|
| 配信期間 | 2021年 6月17日(木) ～ 6月23日(水) |
| 視聴時間 | 約1時間 |
| 対象 | 愛媛県民一般(介護職等専門職の方も受講できます。) |
| 実費 | 無料 |
| 講師 | 管理栄養士 松本 孝子 先生 |
| 申込方法 | ホームページから |
| 受付締切 | 2021年6月10日(木)まで受付 |



大学卒業後、食品会社商品開発部や製薬会社新薬開発部で勤務。その後、出産を機に10年間専業主婦、兼、熱心な市民ランナー。1996年の北海道マラソンで2時間50分53秒の自己ベスト記録(当時の愛媛県記録)を達成。2000年に故郷松山に帰りフリーの管理栄養士として栄養指導、保健指導に携わる。

一番の楽しみはジョギング教室のコーチとしておしゃべりしながら走ること。「食べること」と「運動」を楽しんで元気に長生きしましょう。



“ みんなで学ぼう介護のいろは ”

<お問い合わせ先>

愛媛県在宅介護研修センター(愛称: **愛ケア**)

〒791-0122 松山市末町甲9番地1

TEL: 089-914-0721 FAX: 089-914-0732

(ホームページ) <https://ehime-zaitakukaigo.com/>



- * 受付締切後、IDとパスワードをメールで送付いたします。メールが受信できるよう「ehime-zaitakukaigo.com」のドメインをあらかじめ登録してください。
- * 受付状況についてお知りになりたい方は、当センターまでお問い合わせ下さい。
- * 受講申込フォームにご記入いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理いたします。