

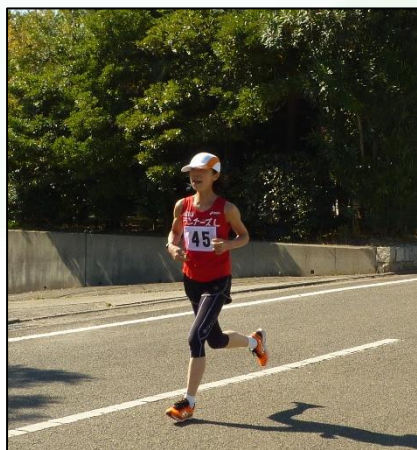
動画  
配信

# 健康寿命を延ばすための食事②

## ～食べるタイミングと朝ごはんの重要性～

いくら身体に良い食べ物を選んでも、どのタイミングで食べるかによってその効果に大きく違いが出てきます。そして、食事のタイミングに着目すると、朝ごはんを食べることがいかに身体に大事なことかということが分かってきます。ぜひ、ご自分のこととしてご視聴下さい。

配信期間	2022年 7月14日(木) ～ 7月20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 <b>松本 孝子</b> 先生
申込方法	ホームページから
受付締切	2022年7月7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。