

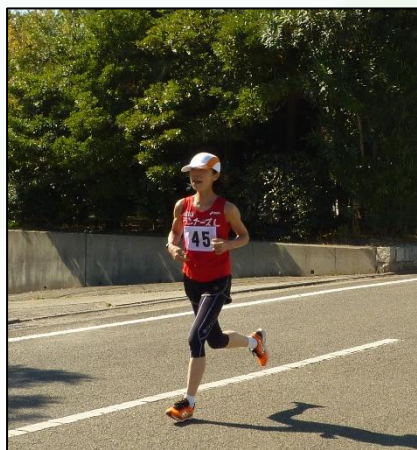
動画  
配信

# 健康寿命を延ばすための食事④

## ～生活習慣病を予防・改善しよう～

何気ない日々の食生活に間違いがあったという事実を、私たちは健康診断の数値で知ることが多くあります。「生活習慣病」の入り口に立っている方も、既に深く踏み込まれている方も、ぜひご視聴下さい。ご家庭や職場で食事作りに関わられている方も必見です。

配信期間	2022年 11月15日(火) ～ 11月21日(月)
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 11月8日(火) 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。