

健康セミナー

無料

日時：9月26日(木) 10時

場所：オアシスタウン伊丹鴻池 1階

スーパー阪急オアシス内 イートインコーナー

●講師 野口 知恵先生

日本野菜ソムリエ協会講師



◆プロフィール

管理栄養士・日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエ上級プロ・昆布大使「おいしい！」の感動を多くの人とを感じる事をモットーとし、大地のめぐみを伝え、届けたいという想いを持ち、日々活動中。講演、レシピ開発、コラム執筆、メディア出演など幅広い活動を通じて、野菜・果物×栄養と美味しさを伝えている。

2015～2017年度内閣府食品安全委員会専門委員を務める。

～セミナー内容～

バランスのいい食事って？高血圧・脂質異常症・肥満・糖尿病などの生活習慣病に関わりの大きな野菜のいい所を知って、普段のお食事に活かせるコツをご紹介します。

日常の中で出来るちょっとした工夫やアドバイス相談などにお答えさせていただきます！

珍しい旬のキノコの食べ比べ♪

低カロリーで栄養たっぷり♪
珍しいキノコ食べ比べをお楽しみください

大黒本しめじ



たもぎ茸



鳥海なめこ



柳まつたけ



黒あわび茸



この度、初めて当院主催の健康セミナーを開催させて頂くこととなりました。この機会に、少しでも皆さまの健康にお役に立てれば幸いです。

是非、お誘いあわせの上、ご参加お待ちしております。

つるた内科クリニック

院長 鶴田芳男