

# 2019年度 「正しい食生活」学習会

～ 基礎コース ～

健康は自ら育てるものです。そのためには「正しい食生活」の実践が不可欠です。

「正しい食生活」を理解し、日常の生活で実践できるように支援するための学習会です。

## [ 学習内容 ]

「正しい食生活」の4つの柱  
健康体の4つのサインとは？ … 健康と病気の関係  
予防医学を目指した「健康を支える栄養学」の  
考え方について学ぶ

- ・ グラムのわかる能力を育てる
- ・ 栄養素の生理的役割を学ぶ
- ・ 食品の栄養学的個性を学ぶ

油の正しい選び方・摂り方を学ぶ  
献立のたて方を学ぶ

## [ 教材 ]

1	グラムの本	4,837 円
2	食品成分マップ	1,944 円
3	食品成分カレンダー	1,620 円
4	「正しい食生活」でつくる健康	1,512 円
5	「g」で栄養素を整えたメニュー	2,376 円
6	正しい食生活で、からだが変わった	926 円
7	食生活分析用紙「ミラー」	108 円
		(計) 13,323 円

※デジタルはかりを各自でご用意下さい。

## [ 日程 ] 月1回 日曜日 13:00～15:30

### 前期日程

第1回	4月14日
第2回	5月19日
第3回	6月16日
第4回	7月21日
第5回	9月8日

### 後期日程

第1回	10月6日
第2回	11月10日
第3回	12月8日
第4回	2月9日 (2020年)
第5回	3月8日 (2020年)

### 12:00～12:50 昼食タイム

各自お弁当を持参していただき、  
お弁当を食べながらのディスカッションタイム (希望者のみ)

## [ 場所 ] 高崎市南公民館 (高崎美術館と連棟)

高崎市八島町110-27

お車でお越しの際は、西口サウスパーク(30分100円)駐車場をご利用下さい。

※1日駐車が700円になる駐車券を販売します。必要な方はお申し出下さい。

西口サウスパークは高崎美術館(公民館)前にある信号のはす向かいです。

## [ 協賛のお願い ]

当センターの活動資金として、20,000円をお願い致します (5回・教材費別)  
(各回を個別で受講する際は、1回5,000円の協賛金をお願い致します)

学習会の受講は予約制です。詳しくは下記へお電話かメールをお願い致します。

### 予約・お問合せ

NPO法人ヘルスプロモーションセンター (通称:健康推進本部)

〒370-0849 高崎市八島町70-29 幸和ビル2F

Tel 027-329-5678 / Fax 027-329-5679

ホームページ [NPOヘルスプロモーションセンター](#) で検索

メールアドレス [info@healthpromotioncenter.or.jp](mailto:info@healthpromotioncenter.or.jp)

