

2021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。

*学習会に参加なさる方は、事前に「2400時間の食事理論」のビデオ（DVD）の視聴をお願いします。

[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	2400時間の食事理論(DVD)	3,300円
2	グラムの本	4,927円
3	食品成分マップ	1,980円
4	食品成分カレンダー	1,650円
5	「正しい食生活」でつくる健康	1,540円
6	「g」で栄養素を整えたメニュー	2,420円
7	正しい食生活で、からだが変わった	943円
8	食生活分析用紙「ミラー」	110円
		(計) 16,870円

※デジタルはかりを各自でご用意下さい。

[日程] 日曜日 13:00～15:30

前期日程

第1回	4月18日
第2回	5月9日
第3回	6月6日
第4回	7月11日
第5回	9月5日

後期日程

第1回	10月3日
第2回	11月7日
第3回	12月5日
第4回	2月13日 (2022年)
第5回	3月13日 (2022年)

[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500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、25,000円をお願い致します(教材費別)

*ミラー分析料含む

(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

認定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