

# 2022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

- ・「ミラー」分析
- ・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	4,927 円
2 食品成分マップ	1,980 円
3 食品成分カレンダー	1,650 円
4 「正しい食生活」でつくる健康	1,540 円
5 「g」で栄養素を整えたメニュー	2,420 円
6 正しい食生活で、からだが変わった	943 円
7 食生活分析用紙「ミラー」	110 円
(計)	13,570 円

※デジタルはかりを各自でご用意下さい。

## [ 日程 ] 日曜日 13:00～16:00

### 前期日程

第1回	4月10日
第2回	5月8日
第3回	6月12日
第4回	7月10日
第5回	8月21日
第6回	9月11日

### 後期日程

第1回	10月2日
第2回	11月6日
第3回	12月4日
第4回	1月22日 (2023年)
第5回	2月12日 (2023年)
第6回	3月12日 (2023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)前にある信号のはず向かいです。

## [ 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](mailto:info@healthpromotioncenter.or.jp)