

# 2023年度 「正しい食生活」学習会

## 【月曜講座】 ～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 ] 月曜日 10:00～12:00

日程	日程
第1回 4月17日	第5回 9月25日
第2回 5月29日	第6回 10月23日
第3回 6月19日	第7回 11月20日
第4回 7月24日	

### [ 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、西ロサウスパーク(30分100円)駐車場をご利用下さい。  
※1日駐車が600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。

西ロ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4,000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FAX・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)