

食生活 相談会



日時

10月27日(火)
15:00~17:00

場所

健康科学センター
(事務局1号館1階)

講師

山口県栄養士会会長 野崎 あけみ 先生

第1部(15:00~15:40)

ミニ講話



安く、手軽に、
バランスよく食べるコツ

定員
20名

食事の準備は面倒だし、忙しい日はついテキトーになりがち。食費もあまりかけたくない。でも「この食生活でいいのかな」と気になっている人も多いはず。そんな方は、日々の食事をちょっと楽に、良くするコツを聞いてみませんか？食事は学生時代だけでなく一生もの。お気軽にどうぞ。

第2部(15:45~17:00)

個別相談



栄養士さんに
直接アドバイスをもらおう

先着
5名

野菜不足が気になる、体重を増やしたい・減らしたい、筋肉量を増やすためには何を積極的に食べたらいい？など、食事に関する悩みに対し、個別にアドバイスをいただける貴重な機会です。(1人15分とさせていただきます。事前に相談内容と体格について栄養士さんに情報共有します。)

事前申し込み制となっております。下記QRコードからお申し込みください。

お申し込み先

山口大学健康科学センター



電話



083-933-5160

Mail

hoken@yamaguchi-u.ac.jp