

ナチュラルライフ応援講座3回目 必要な栄養素は摂れていますか？

8月21日（水）明治安田生命
北九州支社 チーフコンセルジュの
山地 希代子氏に「バランスのよい
食事の組み合わせで家族も健康
に」をテーマにお話をお伺いしま
した。大切な食について考えるよ
い機会となりました。



受講生の感想

- とてもためになりました。カロリー計算は脳トレにもなりました。
- 食生活を見直す良い機会になりました。
- 必要な摂取カロリーがわかってよかったです。
- これからは、食べる順番や栄養に気を配り健康維持に心がけていきたいと思います。