

保健センターで **お食事チェック** をしてみませんか？



体験型栄養指導プログラムで

食事バランスをチェックしませんか？

500円で
参加できます

所要時間は
30分程度です

《実施内容》

100種類以上のフードモデルの中から、普段の食事に近いものや

ご自身が食べたいと思う献立1食分をトレイに載せます。

丼もの、麺類、様々なおかず類、飲み物、デザートの中からバイキングのように選んでみましょう♪



専用のシステムに乗せると、栄養バランスが分かります！

エネルギー、たんぱく質、総脂質、炭水化物、食塩相当量、野菜類などから判定します。

結果シートをお渡ししますので、食生活の見直しにご活用ください！

《参加対象》

どなたでも参加していただけます。ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください！

お申し込みは
こちらまで！

公益財団法人加古川総合保健センター 健康増進課

TEL 079(441)7550 ※8:30~17:00 (日祝・お盆・年末年始を除く)