

栄養の🍷

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間

「見える化」で、 食事をもっと健康に！

日頃の食事で気になることを
管理栄養士と気軽に話してみませんか？

館内でイベント開催中！ ぜひお立ち寄りください♪

あなたの食事バランスをチェックしよう！

8/1 午前中

体験型食事バランスチェック

時間 10分程度

料金 無料

フードカードを組み合わせ
あなたの1食を選んでみましょう！
選んだ食事から、エネルギーや塩分量、
食事のバランスが分かります。



8/4 → 7 終日

食事診断

時間 30分程度

料金 1,100円

1日の食事を聞きとり、診断します。
診断終了後、結果説明と食事の相談を
行います。

分かること

- 1日の摂取エネルギー
- 塩分摂取量
- 不足している栄養素
- 食事のバランス

