

こんな活動をしています

令和元年7月31日(水曜)・8月7日(水曜)に仙台健康支援室にて  
「どけんぽランチセミナー」を開催しました。



コンビニ食品のカードで  
バランスよく選びます



自分用のお弁当を  
慎重に詰めています



自分のご飯の適量を  
はかって確認!

## デモンストレーション

電子レンジで簡単!  
お弁当のおかずレシピ



「唐揚げがレンジでできるの?」  
「ブロッコリーも人参しりしりも!」  
「レンジでチンで簡単にできるのね!」  
等々、電子レンジのおかずも大好評でした。



皆さん、  
上手にできて大満足♪



コンビニでの食品の選び方、自分の体に合ったごはんの量、おかずの栄養バランスを  
楽しくお弁当を詰めながら体験していただきました。参加者の皆さんはノー残業デー  
の水曜日に、他社の方々とお弁当を囲みながら和気藹々、和やかに過ごされたよう  
です。仙台健康支援室では事業所様のご希望に合わせ、「どけんぽランチセミナー」を  
実施しておりますのでお気軽にご連絡ください。