

体重増加・生活習慣病が気になる方へ

# ❁ いつのまにかダイエット

～一緒に体重管理してみませんか～



体重管理の方法を一緒に考えてマイナス〇kgにチャレンジしませんか？

参加料

**無料**

【日時】平成30年1月26日（金）AM10:00～AM11:30

【会場】全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室 3階  
（仙台市青葉区上杉1-4-20）

【対象者】体重増加傾向・生活習慣病が気になる方

【参加資格】全国土木建築国保組合の組合員・家族

家族の健康  
管理にも役  
立ちます!!

## いつのまにかダイエット

### 体重管理のおはなし

- 食事編:時間栄養学 「いつ何を食べるか」が大切
- 運動編:姿勢チェックと生活の中でできる運動の紹介
- 一緒にマイナス〇kgの作戦を立てよう

### 管理栄養士によるデモンストレーション

- 「電子レンジで簡単、低カロリーレシピと試食」
- 野菜、肉、魚、大豆製品の1日分の必要量を確認しよう

### 電子レンジで簡単レシピの試食があります

- レンジピクルス
- 豆腐のチーズケーキ
- 野菜たっぷりプルコギ
- 鮭と野菜の北欧風
- 豆腐とひじきのレンジ蒸し



ご希望の方は、引き続きAM11:30から体組成、血管年齢測定、健診結果の相談会も予定していますのでご利用ください。

### お申込み・お問い合わせ

全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室 担当:長塚・三品

**TEL** 022-222-2247 (平日:8:45~17:15)

お申し込みの際、保険証の記号番号をお伝えください。

**先着15名**になります。ご連絡をお待ちしています。