



7月19日(木曜)に調理実習を開催しました！

身体の内側からスリムで美しく！

「かくれ肥満にならないためのちょっとしたコツ」

恵比寿ガーデンプレイス向かいの厚生中央病院別館4階 どけんぼヘルシースタジオ で開催し、7名の方が参加してくださいました。

栄養講話と調理実習を通して、かくれ肥満にならないためのポイントを学んでいただきました。

<コンセプト>

「食べていないのに太るのはなぜ？」
「太っていないのに体脂肪率が高いのはなぜ？」と何が原因なのか気になっている方に、ふだんの生活での改善ポイントを知ってもらうことで、かくれ肥満の予防につなげる。



メニュー

- ◎しらたき麺きのこパスタ
- ◎鮭の塩麹アクアパッツァ
- ◎もち麦入りトマトスープ
- ◎甘酒のオレンジシャーベット



今後も様々なプログラムを開催します。
本組合ホームページでご案内しておりますので、
ぜひご参加ください。
また、健康・栄養に関する教育・相談や健診後の指導も
承りますので、ぜひお申込みください。

