

10月16日（水曜）

今日からできる女性のための賢い食べ方 ～いつまでも輝く女性でいるために～

厚生中央病院別館4階【どけんぽヘルシースタジオ】で女性を対象とした調理付きプログラムを実施し、11名の方にご参加いただきました。

栄養講話と簡単・ヘルシーで美味しいレシピの調理実習を通して、女性がいつまでも健康でいるための食べ方を楽しく学んでいただきました。



【調理メニュー】

- ・鶏肉とブロッコリーの炊き込みご飯
- ・鯖のミルク味噌煮
- ・ミニトマトのマリネ
- ・高野豆腐のすまし汁

管理栄養士による講話



試食しながらたくさんの質問や感想をいただきました。



皆さん、真剣にデモに見入っています。

しっかり手順を確認中



アルミ箔で落とし蓋を作っています。



ご参加くださり
ありがとうございました！



どけんぽヘルシースタジオでは被保険者様向けプログラムの他、事業所様それぞれのご希望に合わせたプログラムの実施も可能です。ぜひご活用ください！



お申込み・お問合せは

全国土木建築国民健康保険組合 東京健康支援室



03-5725-2261

受付時間：平日8:45～17:15