

体験して  
もらいました

# 札幌健康支援室です

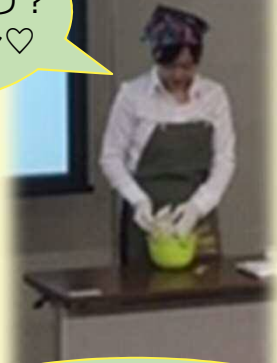
札幌健康支援室の活動を紹介します！

## 平成31年4月2日（火）に 岩田地崎建設株式会社様にて新入社員研修 「体と心の健康について」 を実施しました

保健師による講話のあと、今後の食事のとり方について管理栄養士による講話と簡単な調理実習を行いました。新入社員の方3名に、食物繊維が簡単にとれる料理と、電子レンジで簡単に食材の下処理ができること、おやつ（ナッツ）の適量の計量にチャレンジしていただきました。

がんばれよー！

えっ?!  
これで終わり?  
カンタ〜ン♡



料理したことないけど  
電子レンジなら  
使ったことあるぞ！

目指せ、ひとつかみ30g!  
ぴったりなら拍手〜!



### 試食タイム



ツナ缶とミックス  
ビーンズのサラダ



きのこの簡単  
鶏ガラスープ

「おいしかった」「楽しかった」  
「バランスを考えて食事したいと思った」  
「睡眠や食生活に気を配ろうと思った」  
などの感想をいただきました！

おやつはナッツとポリフェノールの多いチョコレート、食物繊維の多い枝豆チップスを試食しました♪

参加していただいた新入社員の皆様、お疲れ様でした