

12月4日（水曜）

ウィンターブルーを乗り切る食生活講座

厚生中央病院別館4階【どけんぼヘルシースタジオ】で、調理実習付きのプログラムを実施しました。

賢く食べてウィンターブルー（冬季うつ）を予防・改善するコツを栄養講話と簡単・ヘルシーレシピの実習をとおして学んでいただきました。



【調理メニュー】

- ・しらすと山椒の雑穀ご飯
- ・しっとり鮭南蛮
- ・大豆ときゅうりの塩昆布和え
- ・かぼちゃサラダ

管理栄養士のデモで
スタート



黙々と作業中です



かぼちゃサラダを
作っています



中心温度計で
鮭の温度確認



綺麗に盛り付け
できました



黙々と作業中です



耐熱皿に鮭を
並べています



美味しく食べて
頂きました



ご参加くださり
ありがとうございました！



どけんぼ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！



プログラムのお申込み・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

（平日 8:45～17:15）