

女性の健康と食

クラス
コード

62A34

*この講座の申込締切日(定員に空きがある場合)は、準備の都合上、5月18日(金)です。

曜日時限 土曜10:45~13:55

受講料 5,200円
弁当代込

定員 30名

単位 1単位

概要 年齢を重ねるほど、何をどのように食べたかが体に顕著に現れてきます。食に困ることのない現代だからこそ、本当に必要なものを選択できているか、今一度見直してみませんか。今回は更年期以降に起こりやすい、生活習慣病や骨粗鬆症の食事療法について学びます。

講師 太田 和美

管理栄養士 栄養サポートチーム (NST) 専門療法士 専門/臨床栄養
医療社団法人 成和会 西新井病院所属。病院食の献立作りと入院・外来患者の栄養食事相談。生活習慣病と心血管疾患、腎疾患、脳血管疾患の予防のための食生活アドバイスを行っている

テキスト プリントを配付します

内容 5月26日 (全2回/1日2回)

- ① 5月26日 10:45~12:15 更年期からおこる女性特有の疾病と食事療法
- ② 12:25~13:55 実際にお弁当を食べながら学ぶ 食の組み合わせと食べ方

※弁当手配の都合上、5月22日(火)以降のキャンセルは弁当代(1,000円)を徴収します。
衛生管理上、弁当の持ち帰りはできません。

