

綾アグリ&健康メソッド①

BALANCE500×3g@綾わくわくファーム



★「医福食農」綾プロジェクト!!毎日の食事があなたの健康を作る★

綾わくわくファームの「医福食農」プロジェクトチームの一人、恭子先生の健康セミナー

なぜ毎日の食事は栄養のバランスが必要なのか、なぜバランス 500Kcal、食塩3g以下なのかを「わかって⇒動かして⇒食べて⇒測って⇒わかる」栄養相談会です。生活習慣病等の治療は、特別な食事が有るわけではなく、一日の摂取エネルギーを守り、栄養素をバランスよく取ることが大切で、それには専門家の適切なアドバイスや当人の自覚醸成が必要です。

【主 催】：綾わくわくファーム

【日 時】：平成28年9月24日(土曜日) 午前10時30分～午後2時30分 その後希望者測定

【会 場】：(有)綾わくわくファーム 綾町大字北俣 2455-3(綾馬事公苑の北付近)

【料 金】：御一人 4,000円(昼食込)

【定 員】：20名

【日 程】：10:00～ 受付・(測定)

10:30～11:30 開会式・アグリ体験(綾わくわくファーム)

11:30～12:30 栄養セミナー(管理栄養士 野田恭子)

12:30～13:30 ランチ(綾の秋を食べる)

13:30～14:10 簡単エクササイズ(健康指導士)

14:10～14:30 まとめ・閉会式

(スペシャルイベント)希望者

14:30～15:30 体重測定⇒体格指数(BMI)・体脂肪率・体年齢など⇒血圧計
⇒⇒栄養相談(恭子先生の栄養個人相談会)

今回のセミナー第1回目:なぜ1日3食食べるの? —食品の働きと朝食の重要性—

【次回開催予定内容】 第2回目:バランスの摂れた食事とは? —主食・主菜・副菜の献立の立て方—

第3回目:3大栄養素・5大栄養素、6大栄養素とは? —6つの基礎食品について—

第4回目:糖質・たんぱく質・脂質について —エネルギーになる栄養素について—

第5回目:ビタミンとミネラルについて —微量栄養素について—

【講 師】：フードコーディネーター宮崎代表 野田 恭子(管理栄養士)

【主 催】：有限会社 綾わくわくファーム「医福食農連携事業研究会」代表 濱田 倫紀

Tel: 0985-77-0909 Fax: 0985-77-1108 Mail: hamada@ayadore.jp

【締切日】：定員20名になり次第締め切らせていただきます。最終日



【申込法】：野田恭子のFBイベント、綾わくわくファームへお電話ください。