

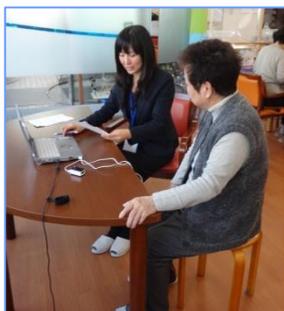
『栄養講座』 外部セミナー報告

平成26年3月16日(日)、
地域包括余暇センター『プレイケアセンター東矢口』様で開催されました外部セミナー
(3、4月の2回連続のセミナー)に当社スタッフ(管理栄養士)が講師として参加致しました。

普段の夕食の献立を料理カードで選び、エネルギー、
塩分を中心にチェックしていきました。参加した方は
年齢に比べてエネルギーが足りなかったり、塩分が
多過ぎたりなどが目立ちました。



料理カードは**実物大**のため「**イメージがしやすい!**」
「**カードを選ぶのが楽しい!**」との声があがりました。
一緒にカードをチェックすることで食事の目安量
を知っていただくことができました。



「**血管年齢測定**」では実際の年齢に比べて血管年齢が
若い方が多く、とても盛り上がりました。

栄養講座では皆様の食生活に沿った内容をお伝えできる
ように管理栄養士が毎回工夫を凝らしています。
次回4月の講座では個々の食事記録の確認と血流測定
を実施していきます。



株式会社トラストファーマシー