

ふれあい医学講座

会場：ふれあい横浜ホスピタル 2階 会議室

●参加無料 ●参加申込不要 ●医療・介護相談あり
皆様お誘い合わせのうえ、お気軽にご来場下さい。

2月27日（水）午後2時～ 生活習慣病と食事 ～毎日の食生活と健康のために～

様々な病気の原因となる【生活習慣病】

日頃の食事のバランスが高血圧をはじめ生活習慣病に大きく影響します。今回は毎日の食事にスポットを当て、減塩などの調理の工夫や食事のバランスについて管理栄養士の視点から分かりやすく解説いたします。

普段の食事



調理の工夫



食事のバランス



講師

管理栄養士
山根 慶子



ふれあい横浜ホスピタル
TEL 045-681-5101
FAX 045-663-9779

交通機関のご案内
横浜市営地下鉄

関内駅 1番出口	徒歩6分
伊勢佐木長者町駅 2番出口	徒歩3分
JR根岸線 関内駅 南口	徒歩3分

JR根岸線

