

食事から伸ばそう健康寿命！

食と健康教室

井上先生から
学び



第1回テーマ
『タンパク質』

佐野料理長が調理
実食する



お申し込みは 食と健康サロン事務局 fh@osakas.jp

健康寿命を伸ばすには、ただ食べるだけでなく「何をどう食べるか」も大切になってきます。食べているつもりが知らないうちに栄養素欠乏を引き起こします。第一回は、タンパク質をテーマに、理想的な食事の在り方を学び実食いただくことで、これからの家庭での食事を共に考える、今までになかった食と健康教室に是非ご参加ください。

日時： 9月28日（土）
11：30 ～ 14：00

場所： 一心寺研修会館6階

大阪市天王寺区逢阪2-4-7

定員：40名 参加費：3千円



井上先生プロフィール

井上啓子
西口診療所（阿倍野区天王寺町北）医師
オーソモレキュラー栄養医学認定
エレベイズヘルス法認定ヘルスコーチ
精神科専門医、指定医

佐野料理長プロフィール

佐野亨一
料理人 泉州郷土料理研究家
泉佐野 生涯学習センター 食と健康講座講師