

# 2023年度 「正しい食生活」学習会

～ 基礎コース ～

健康は自ら育てるものです。そのためには「正しい食生活」の実践が不可欠です。

「正しい食生活」を理解し、日常の生活で実践できるように支援するための学習会です。

## [ 学習内容 ]

「正しい食生活」の4つの柱  
健康体の4つのサインとは？ … 健康と病気の関係  
予防医学を目指した「健康を支える栄養学」の  
考え方について学ぶ

- ・「ミラー」分析
- ・グラムをわかる能力を育てる
- ・栄養素の生理的役割を学ぶ
- ・食品の栄養学的個性を学ぶ

油の正しい選び方・摂り方を学ぶ  
献立のたて方を学ぶ

## [ 教材 ]

1 グラムの本	4,927 円
2 食品成分マップ	1,980 円
3 食品成分カレンダー	1,650 円
4 「正しい食生活」でつくる健康	1,540 円
5 「g」で栄養素を整えたメニュー	2,420 円
6 正しい食生活で、からだが変わった	943 円
7 食生活分析用紙「ミラー」	110 円
(計)	13,570 円

※デジタルはかりを各自でご用意下さい。

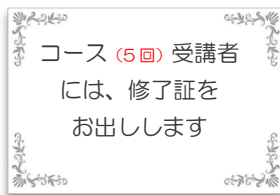
## [ 日程 ] 日曜日 13:00～16:00

### 前期日程 (第2日 曜日)

第1回	4月 9日
第2回	5月14日
第3回	6月11日
第4回	7月 9日
第5回	9月10日

### 後期日程 (第3日 日曜日)

第1回	10月15日
第2回	11月19日
第3回	12月17日
第4回	2月18日 (2024年)
第5回	3月17日 (2024年)



## [ 場所 ] 高崎市南公民館 (高崎美術館と連棟)

高崎市八島町110-27

お車でお越しの際は、西ロサウスパーク(30分100円)駐車場をご利用下さい。

※1日駐車が600円になる駐車券を販売します。必要な方はお申し出下さい。

西ロサウスパークは高崎美術館(公民館)前にある信号のはす向かいです。

## [ 協賛のお願い ]

当センターの活動資金として、**25,000円**をお願い致します (教材費別)

\*ミラー分析料含む

(各回を個別で受講する際は、1回 5,000円の協賛金をお願い致します)

学習会の受講は予約制です。詳しくは下記へお電話か FAX・メールをお願い致します。

予約・お問合せ

認定NPO法人ヘルスプロモーションセンター (通称: 健康推進本部)

〒370-0849 高崎市八島町 70-29 幸和ビル 2F

TEL 027-329-5678 / FAX 027-329-5679

ホームページ [NPOヘルスプロモーションセンター](#) で検索

メールアドレス [info@healthpromotioncenter.or.jp](mailto:info@healthpromotioncenter.or.jp)