



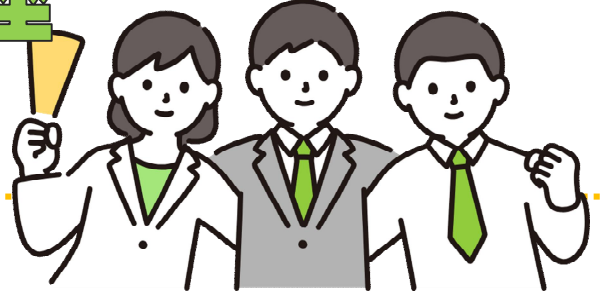
働き盛り応援講座 presents～栄養・食生活編～

3社限定！

# おいしく健康チャージ！ ヘルシー弁当

## de 栄養バランス講座

健康的なお弁当を食べながら、食生活のコツを学びませんか？  
働き世代の食生活改善をサポートするランチセミナーです！



### 講座の内容

#### ① 体験&ミニ講話

(塩味チェック)

栄養士が分かりやすく解説！

- 栄養バランスのと리카た
- 減塩の工夫
- 栄養成分表示の見方
- コンビニ食の活用方法

#### ② 1か月間のフォローアップ

講座後も、健康づくりを応援します！



- ・かんたんレシピ
- ・食生活のポイント  
など

週1回健康情報をお届け！

### 概要

〈 時間 〉



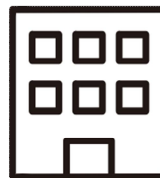
45分程度

〈 定員 〉



1回30名程度

〈 会場 〉



職場の会議室等を使用させていただきます

〈 参加費 〉



1人100円

### お申し込み方法



【「働き盛り応援講座」申込フォーム】へジャンプします。  
「Q11.希望するメニュー」で、「栄養・食生活」を選択してください。  
後日、担当よりご連絡いたします。

お弁当の発注の都合上、  
実施希望日の

**2か月前**までに  
お申し込みください

