



2020年度 キャンペーン



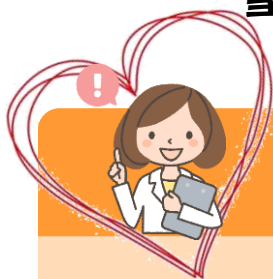
「栄養の日・栄養週間 2020」実施報告



(公社)日本栄養士会では「**栄養の日**」(8月4日)、
「**栄養週間**」(8月1日~7日)を制定し、管理栄養士
や栄養士が栄養・食に関する情報を発信しています。



当センターでも食生活について考える機会にして
ほしいと思い、キャンペーンを行いました。



<食事診断・栄養相談>

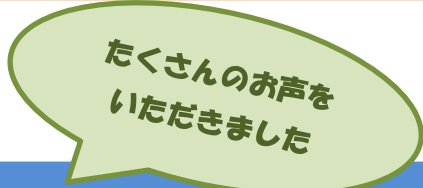


食事診断や栄養相談では
「色々話が聞けて良かった」
「具体的に何をとればよいか分
かった」等、日頃の食生活面の
改善につながる話が聞けたと大
変好評をいただきました。

実施者：11名



<栄養情報の展示>



<バランスのよい食事の見本> <感染症に負けない!!>



「バランスの良い食事をとる工夫がわかった」
「コロナに負けないよう生活を見直したい」

<食品中の塩分・油・砂糖量>



「食品にこんなに入っていると知らなかった」

「実際の量を見ることで、自
分がとっている量が具体的
に分かった」



毎日の生活に欠かせない食事。ちょっとした工夫で栄養のバランスも良くなり、心身
ともに健康な生活を送ることができます。より多くの方が栄養について気軽に学べる企
画をこれからも考えていきたいと思ひます。

