

無料

オンライン講座

かつしかの元気と健康は食生活から

いつでも好きな時間に参加

葛飾区公式Youtubeチャンネルで毎月19日順次公開



スマホ等で気軽に視聴

気になるテーマを選べる

月替わりで東京聖栄大学の教員が解説



6月 ・野菜料理をプラス一皿で健康に！

7月 ・外食や市販総菜はこうして選ぶ！



8月 ・いつもの食事をひと工夫！栄養バランスがとれた食事に

10月 ・がん予防に大切な生活習慣と食事！ワンポイントアドバイス
・食べ方を工夫しよう！「減塩のすすめ」



11月 ・高齢者の皆さんへ！「筋肉を貯金しましょう！」～低栄養予防の食事術～

12月 ・こんな悩みありませんか？子どもの好き嫌い

各回、管理栄養士おすすめの簡単料理レシピとかつしかの元気食堂認定店の紹介もあります。
※動画は全て令和5年1月末日で公開終了。

プレゼント抽選あり

見て・学んで、
健康と景品を手に入れませんか？

アンケートに回答すると
期間限定
プレゼント抽選
に申し込めます



プレゼント
のイメージ



葛飾区ホームページ
からご覧ください。



<https://www.city.ka-tsushika.lg.jp/kuras-hi/1000050/100179-6/1023864/1028520.html>

