

生活習慣病を予防する



# 食物繊維



# たっぷり料理

食物繊維は、便秘のほか糖尿病や高コレステロール血症など様々な生活習慣病予防に重要です。食物繊維を多く含む食品を使った簡単でヘルシーなお料理をデモンストレーションでご紹介します。

**皆様に試食をしていただきます！**

〈日にち〉 令和6年10月9日（水）・11月15日（金）

\* 各回内容は異なります。1回のみでの参加もできます

〈時間〉 14:00～15:00（受付13:30～）

**⚠ 令和6年10月より時間に変更になりました。ご注意ください**

〈料金〉 1,000円（当日会場でお支払いください）

〈講師〉 関東労災病院 治療就労両立支援センター 管理栄養士

〈場所〉 関東労災病院内 総合研修センターB館1階

〈定員〉 24名（定員になり次第締め切り）



館内ではマスクを着用してください

《ご予約・お問い合わせ》

関東労災病院治療就労両立支援センター  
044-434-6337

