



食事バランス



健康な体を維持する
ためには？

生活習慣病食



健康診断の結果が
気になった方

スポーツ栄養



食事やサプリメントの
管理をプラスしたい

フレイル予防食








丈夫な体で、健康寿命
を延ばしましょう

介護食







食事を工夫して
食べられる工夫を！！

栄養教室

-  食事バランスチェック
-  生活習慣病、食品交換表の使い方
-  フレイル予防
-  栄養素の働き + 水分補給
-  体験介護食（噛んで、飲み込むとは？）など

お料理教室

-  いつもの料理が介護食に変身
(低栄養、噛めない、咽るを、改善する工夫)
-  お料理初心者さんのための基礎料理
-  忙しい方のための時短料理
-  たまには息抜き、パン教室 (^_^)-☆ など

✿ 生活習慣病が重症化していて通院されている方は、お医者様との情報交換が必要となるためご遠慮ください。

✿ また、生活習慣病でお薬を処方されている方、病院受診時の診断内容が把握できない場合もありますので、カウンセリング内容は**症状の悪化等を防ぐための一般的な食事アドバイス**に限らせていただきます。