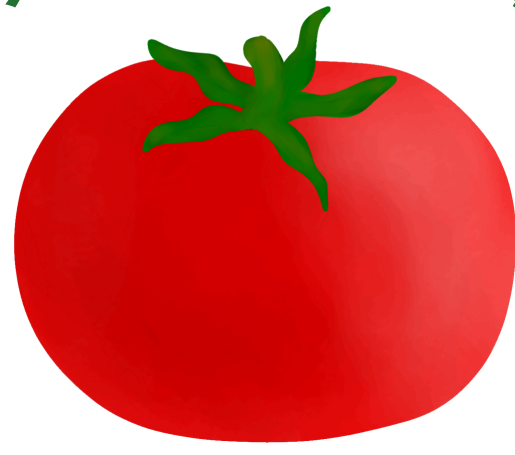


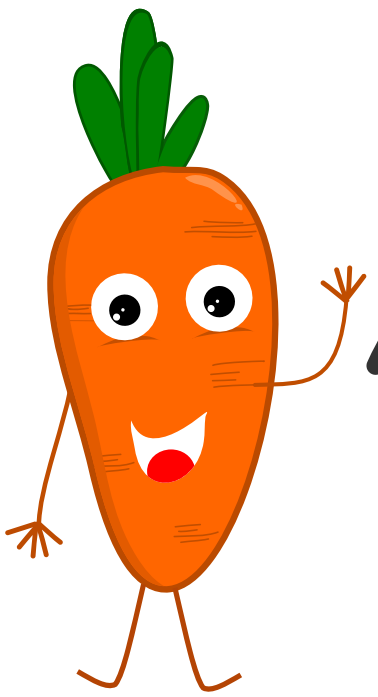
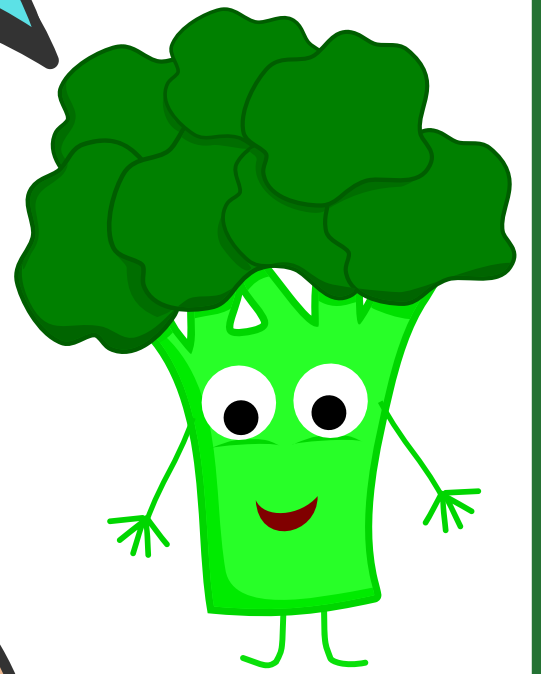
栄養講話

12/7(土)  
開催!



# 食物繊維の隠れたパワー!

食物繊維って便秘にいいだけじゃないの？  
現代人は不足しがちって本当？  
摂取量を増やすには一体どうしたらいいん  
だろう？



食物繊維に対して漠然と「便秘解消」  
「健康に良い」というイメージを持って  
いる人は多いんじゃないかな？  
その他の働きや、日常でできる  
ひと工夫を紹介するね!

日時：2024年12月7日(土) 13:30~

場所：通所リハビリテーション

参加費用：500円

定員：15名 ※ご予約はお早めに!

担当：管理栄養士 濱田

お問い合わせ：092-716-5550

こちらからも  
↓申込できます↓



スポーツ・栄養クリニック

