



令和5年4月27日(木)に、「会津若松市保健委員会研修会」地区保健委員の方を対象に、会津若松市文化センターにて栄養管理部の近藤タカ子主任栄養技師が出前講座を行いました。

「生活習慣病全般の食生活面での予防」というテーマで、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病の予防と食生活の工夫などについて、参加された皆様と一緒に考えました。

今回の講座が、みなさんご自身の健康状態を考え、食生活を見直すきっかけになり、健康寿命の延伸の一助になれば幸いです。 ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。