



令和5年11月15日(水)に、「会津若松市地域包括支援センター専門職部会保健師部会」会津若松市地域包括支援センター職員の方を対象に、会津若松市役所第2庁舎にて栄養管理部の長崎海琉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、不飽和脂肪酸・たんぱく質の効果的な摂り方・生活習慣病の改善にむけた食事などについて、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。