

# いきいきライフ 食事相談

栄養の 

たのしく食べる、カラダよろこぶ

## 健康寿命は、まず**栄養**から

健康寿命を延ばし、楽しく過ごすためには、どうしたらよいか？

石川県栄養士会会員が、食事・栄養相談会を開催します。

### 栄養相談

身体測定結果に添ったの  
食べ方の指導や食生活の疑  
問にお答えします！

### トークショー

- メタボリック解消に挑戦しよう！
- 最後まで口からおいしく食べよう
- 健康寿命は栄養から
- 食育紙芝居

### 身体測定

骨密度測定・血管年齢測定  
体成分測定・味覚チェック

### お土産

キウイフルーツ  
野菜ジュース

2017 **8/4** (金) 10:00~14:00

イオンモール新小松 3階 白山テラス

問い合わせ先：(公社) 石川県栄養士会 ☎ (076) 259-5061