

夏バテ防止・元気セミナー

夏バテ防止は食事から!



お盆を過ぎた頃になると、「なんとなく身体がだるい」「食欲がない」「眠れない」などの日々が続くことがあります。その症状、夏バテかもしれません。夏バテは、そのまま放置し、悪化すると慢性疲労につながる場合があります。夏バテだから仕方ないとあきらめず、暑い夏こそ、栄養バランスを考えた食生活をおくり、夏バテを防止したいものです。今回は、夏バテの予防・回復に必要な栄養素や効果的な食事についてご紹介いたします。暑い夏を乗り切って、つらい残暑にサヨナラしましょう!

日 時 : 令和 元年 **7** 月 **18** 日 (木) 14:00 ~ 15:30

場 所 : 株式会社 ビジネスプラン 大会議室

参加費 : 無料

- 定 員 : 先着 15 名様
- 準備するもの : 筆記用具

講 師 : NPO法人日本食育協会 評議員

やまぐち さかえ

上級食育指導士 **山口 栄延** 先生



(株)ビジネスプラン行 (FAX : 0856-23-6674) ※切り取らずに、このままFAX送信してください

事務所名		受講者名	
住 所	〒		
TEL		FAX	