

暮らしのサポートセンター むや



先着30名 限定

からだに優しい食事会in鳴門むや

3月19日(火) 11:30~

開催場所：暮らしのサポートセンター むや

ランチ代：350円（食材費）



大妻女子大学 川口美喜子先生

川口美喜子先生による
バランスプレートを使ったランチ会を実施します。

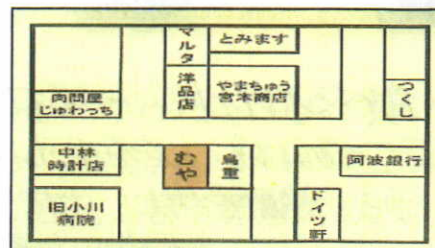
〈お問い合わせ〉

暮らしのサポートセンター むや

住所：〒772-0003 鳴門市撫養町南浜字東浜723

☎：088-661-0773 (9:30-12:30)

☎：090-3181-1402 (代表 乾)



●新宿 暮らしの保健室 からだに優しい食事会（一例）●

バランスプレート食 珍しい食材・料理、手の込んだ料理



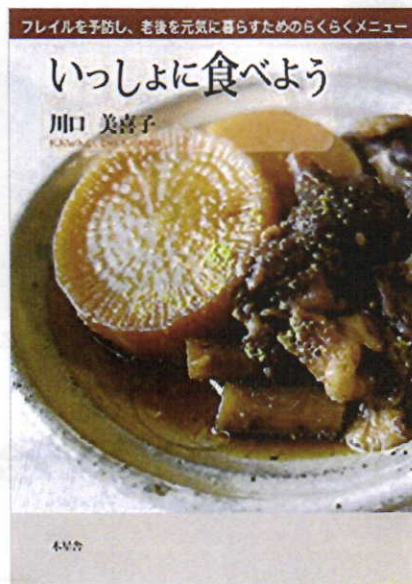
- ① 煮込みハンバーグ
ポテトサラダ
- ② 栗ご飯
お米と柿のコロケ
- ③ エビのビスク
ハウレンソウ入り
卵焼き
- ④ コリンキーと
糸ウリの和え物

新宿の暮らしの保健室では、毎週木曜日に川口先生の
「からだに優しい食事会」が開催されています。



暮らしの保健室
Facebook サイト

●川口美喜子先生の書籍●



「食べる口」と「しゃべる口」。普段、元気なときには無意識に働かせている二つの口が、人を生かしている「口」です。ところが二つの口が弱まってしまふと、健康を害し、死につながる負の連鎖を招く危険が高くなります。

著者/川口 美喜子:老後と介護を劇的に変える食事術,晶文社2018:p243より引用