

むくみ対策、脚痩せごはん

むくみが気になるA子さん。夕食のおかずに1品、むくみにおすすめのメニューはどっち??

サラダチキン

or

かつおのたたき

正解と解説は
セミナーにて!

2022年11月24日(木)

12:30~12:45

※申込締切は当日12:00まで

セミナー後のアンケートに
回答すると“健康マイレージ”
100ポイント付与!



▼申込URL▼
<https://onl.sc/xcMBFgu>

スマホから
▼申込はこちら▼



女性のお悩み上位の足のむくみ。最近は男性にも増えています。注目すべきは塩分だけではありません。食事のできるむくみ対策をお伝えします。足がつりやすい人にもおすすめの講座です。

講師紹介

管理栄養士 豊原悠里

食事療法専門クリニックでカウンセラーに従事。特定保健指導、ダイエット、メンタルヘルスなど幅広く携わり全国で栄養セミナーを延べ300講演経験しています。現在は東急スポーツオアシス専任の管理栄養士として健康経営を軸としたセミナー・企画運営に携わっています。

TOKYU SPORTS
OASIS



【本プログラムに関するお問合せ】
(株)東急スポーツオアシス
TEL : 03-6427-0309 / 担当 : 八木
MAIL : kensho_yagi@sportsoasis.jp

【主催】
住友商事健康保険組合