

# 心も体も満たす“太らない外食習慣”

太りにくい栄養バランスに優れているのはどっち？



2022年10月19日(水)

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!



▼申込はこちら▼



▼申込URL▼

<https://onl.sc/6YypQ6S>

バイキングや外食、好きなものをしっかり楽しみたいけど、  
つつい気になるのがカロリー...太りにくい食生活で気を付  
けたいのが、カロリーよりもバランスです。外食が楽しく  
なる選び方のコツをお伝えします。

## 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