

今から始めよう。

## 花粉やアレルギーのための食と栄養

健康食として食べたい魚メニュー。  
花粉症やアレルギー対策におすすめなのは、どっち？



アジの干物

or



あら煮

正解と解説、その他おすすめ食はセミナーにて

2023年2月22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URL▼

<https://onl.sc/GXyjwxa>

▼スマホから申込はこちら▼



花粉時期到来！花粉症やアレルギーは体の中を整える  
ことで和らげることができます。アレルギーの仕組み  
を知って春が来る前に、早めの対策を始めましょう。

### 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