

～人生100年時代の健康食生活～ 必要な栄養とフレイル予防

毎日の食事は、人生の中でも大きな楽しみですね。
フレイル(虚弱)を予防し、イキイキと元気に暮らすためには、
栄養バランスの取れた食生活が大切です。
本講座では、必要な栄養素や簡単なレシピ、栄養成分表示の
読み方等を管理栄養士が分かりやすくお伝えします。
毎日の食事に、できるところから取り入れてみませんか？



配信期間 **9月1日（月）正午～9月26日（金）正午まで**

講義時間 **約60分**

講師 **管理栄養士
鈴木 明子 先生**

管理栄養士として、民間企業等で広報、商品開発、マーケティング、
健康教育、食事相談等に携わる他、専門学校講師を務める。
現在は各自治体で成人健康栄養相談、母子栄養相談、介護予防、
調理実習講師、レシピ考案と提供等、幅広く活躍中。



視聴方法 **YouTube**（無料 ただし、通信費は自己負担）

※ 要申込み（事前に視聴用URLをメールで送付）

申込方法 **電子申請** 申し込みは東京くらしWEBの講座案内ページから

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/center/koza20250901.html>

※ 電子申請が難しい場合はご相談ください。

申込期限 **令和7年9月25日（木）受信有効**

対象 **都内在住・在勤・在学の方**

届いたメールの
講座URLをクリック！
カンタン受講！



- ※ オンラインでの受講が難しい方には、上映会の開催もございます。お気軽にご相談ください。
- ※ 講座内容について質問がある場合には、申込みフォーム内の <ご質問> 欄にご記入ください。
（すべてのご質問にはお答えできない場合もございますのでご了承ください。）
- ※ 個人情報は、講座目的以外には使用いたしません。