

日々の食事で免疫力アップ！ ウイルスに負けない食生活

参加費
無料

人間の身体には、ウイルスや細菌などの外敵から自分を守るための仕組みが備わっています。それが「免疫」です。ウイルスによる感染症に負けないように、免疫機能を落とさず、より良い健康状態を維持するにはどうしたら良いのでしょうか。身体づくりで心がけたい食生活の整え方や食と健康に関する正しい情報を学びましょう。

2月25日(土) 13:30~15:00

鯖江市文化の館 多目的ホール（鯖江市水落町2-25-28）

講師：学校法人天谷学園 天谷調理製菓専門学校 管理栄養士 吉田 明日香氏



AMAYA調理師科34期卒。
「健康志向のおいしいメニュー」
「病態別栄養メニュー（糖尿病、
高血圧、骨粗しょう症、貧血防止
など）」「ダイエットメニュー」など
の調理も指導。2010年度、総務省
「地域ICT利活用広域連携事業・
利用者参加型健康増進ネット
ワーク事業」を担当する。現在、福
井ケーブルテレビ「とれたてつくり
たて」に出演中。

免疫力アップの
レシピもご紹介
します♪



【お問合せ・お申込み】

お電話または、下記のお申込コード・HPからお申込みください。

公益社団法人ふくい・くらしの研究所
〒910-0842
福井市開発5丁目1603番地
TEL 0776-52-0626
URL <http://www.kuranavi.jp/>



↑お申込はこちらから

【対象】 鯖江市民の方
【定員】 100名(先着順・申込必要)
【締切】 2023年2月22日(水)
※マスクの着用をお願いします。

本講座は、鯖江市より委託を受け、(公社)ふくい・くらしの研究所が企画・運営しております。
当日は、講座の様子を写真撮影いたします。鯖江市やくらナビHP、情報紙等に掲載する場合がございますので、予めご了承ください。