

専門家の興味深い話を聞ける

文化講座

知っておきたい油と糖の話

適度にとって、肌の老化や
寝たきりを防ぎましょう



日時

7月8日(日) 13:00

場所

神総本部信光会館2階
しんこうのやかた
ひかりのやかた
(偉光会館に中継)

講師

管理栄養士

すが わら み わ
菅原美和

いつまでも若々しく健康でありたい皆さま、油や糖を避けていませんか？ 近年流行の「糖質制限」など、脂肪や糖は体に悪いというイメージが先行していますが、油や糖は大切な栄養素。体に良い取り方をお伝えします。

入場無料！

講師略歴

埼玉県出身。

平成6年、管理栄養士に。大学病院に勤務し、入院患者の栄養管理に携わる他、栄養相談を担当。

信者籍のない方も気軽にご参加ください