



# ヘルスケアセミナー はたらく食物繊維

自分でつくる健康  
カラダのためにできること

参加費  
1,000円  
材料費込

食物繊維

“第6の栄養素”として注目が集まる食物繊維。  
その摂取量が多い人は、そうでない人に比べて  
病気のリスクが低いことも分かってきました。  
食物繊維がどのようにカラダの中ではたらき、  
健やかな人生に役立つのか…。

敬老の日

2024.9月16日(月)

10:30~12:30(開場 10:00)

会場  
岡山ふれあいセンター 調理実習室(2階)  
(岡山市中区桑野715-2)

## Program 1 講座

### 『はたらく食物繊維』

食物繊維って何？  
その大切な働きと種類について。  
暮らしの中に上手く取り入れる方法まで。  
注目があつまる栄養素について、基本から  
学んでみませんか！

講師:管理栄養士  
藤川玲菜氏  
【ナガセヴィータ(株)】

定員

先着

30名

【事前予約制】

持ち物

- ・エプロン
- ・手拭用タオル
- ・持帰り用容器

## Program 2 ワークショップ

### 『フライパンで 手づくりグラノーラ & 食物繊維ちよい足しクラフトドリンク』

グラノーラは市販のイメージですが、手づくりできる  
のをご存知ですか？安心安全な食材で、食感や食材  
の風味を感じるグラノーラを作ってみましょう♪



※イメージ



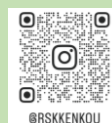
共催:ナガセヴィータ株式会社  
主催:(株)RSKサービス健康事業部

お問合せ / お申込 ▶▶ RSKサービス 健康事業部

TEL:0120-548-343

9時~17時(土日祝を除く)

mail:kenkou@rsk-s.jp



@RSKKENKOU

▶▶DMからも受付