



妊活 食のセミナー

妊娠しやすい食生活 連続シリーズ



- 毎月1回（土曜日午後14時より）受講無料
- 講師：宮本 恭子（管理栄養士・管理食養士）
- 予約制：先着順（1カ月前より予約を受付けております）

第1回 1月28日 基本編

- 食とからだの関係
- 食生活を見直す理由
- 食事で気をつけるポイント
- 基本的な食事の整え方

第2回 2月25日 冷え対策

- 冷えは万病のもと
- 冷えと妊娠の関係
- 冷えと食生活
- 冷え症ケアのいろいろ

第3回 3月25日 実践編

- 食事指導の実際
- 症状別おすすめレシピ
- 大事な栄養素
- サプリメントについて

第4回 4月22日 妊娠編

- 母体と胎児の関係
- 食事で気をつけるポイント
- 妊娠中に摂りたい栄養素
- 基本的な食事の整え方
- 症状別お役立ちレシピ