

栄養ワンダー2025

# 市民公開講座

入場  
無料

日時 **8月3日(日)** 13:00~16:15

場所 **いわき産業創造館**(ラトブ6階 JRいわき駅に隣接)



**動脈硬化を予防するために食事で出来ることを考えよう!**

**講演** 14:00~15:45 セミナー室 (受付開始13:00)

講演は  
参加申込  
必要

座長 **櫻井 伯子** (いわき市医療センター)

演題 「動脈硬化性疾患を予防する食事  
~しなやかな血管が健やかな人生をつくる~」

演者 **室井 弘子**  
(公立大学法人 会津大学短期大学部 食物栄養学科講師)



お申込みは  
こちらから

※定員70名(先着順) 申込期限 7月27日(日) 定員になり次第締切りとさせていただきます

**食事と栄養の相談会** 13:00~16:15 会議室1

相談会は  
参加申込  
不要

## 【健康測定】

- ✓ インボディで骨格筋や体脂肪を測定しよう
- ✓ ベジメータで野菜摂取状況を測定しよう
- ✓ ソルセイブで食塩味覚を測定しよう

## 【栄養相談】

- ✓ 塩分チェック
- ✓ 健康ナトカリランプで減塩&カリウム摂取推進しよう
- ✓ 個別栄養相談

- 展示やスライド上映  
ふくしま栄養ケア・ステーション、いわきFC応援 栄養と運動のポスター発表など

栄養の 

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

主催:公益社団法人 福島県栄養士会  
TEL 024-939-1195

後援:いわき集団栄養給食研究会