

# 女性のための「健康づくり栄養」講座



身体の中から美しく！

秘められた野菜のチカラなど、楽しくわかりやすくご紹介します

対象	構成	講座時間
女性・すべての年齢層	2回	約60～70分/各回

## 第一回 テーマ：止められる老化のポイント

監修 デリカフーズグループデザイナーフーズ株式会社

### いつまでも若々しく！ 老化を防いで身体の中から健康に

- 肌老化を防ぐために欠かせない抗酸化と抗糖化とは？
- 野菜が持つ抗酸化力と、抗糖化の仕組み・食べ方を紹介
- みかけの年齢チェック実施



## 第二回 テーマ：不足している栄養素を知る

監修 デリカフーズグループデザイナーフーズ株式会社

### 必要な栄養素は取れていますか？ バランスのよい食事の組み合わせで家族も健康に

- 食のキホンの「一汁三菜」や「新型栄養失調」、不足した栄養素を補うメニューのポイントを紹介
- 1日に必要な摂取カロリーを計算