

# 市民公開講座

健康に良い食事で病気を予防しましょう

～食は一日のはじめの大事な体のスイッチ～

講師 管理栄養士長 岡野雅広

食事をしっかり摂ることで、脳と体をしっかり目覚めさせることができ、睡眠の質の向上にもつながります。せっかく毎日摂る食事ですから、効率よく栄養摂取をしてみませんか。

手軽な冷凍野菜の活用術、コンビニ食材活用術など管理栄養士がわかりやすくお話しします。



日時：令和8年5月21日(木) 13:00～14:00  
(開場 12:50)

場所：東北医科薬科大学病院  
本館 多目的棟 2階 大会議室

入場  
無料

予約  
不要

どなたでもご自由にご参加ください



お問い合わせは

東北医科薬科大学病院

TEL 022-259-1221

患者支援・医療連携センター