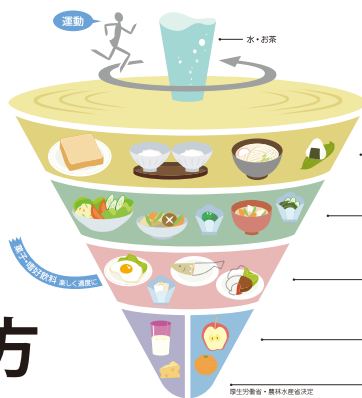


健康についてトータルで アドバイスできる セラピストになろう！

講師は
管理
栄養士！

学べる事

- ☆ 栄養の基礎知識
- ☆ 体の症状別にとると良い食材
- ☆ アドバイスの仕方



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形)	
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) 200g ごはん(中盛り)あたり250kcal	1-3分 ごはん(中盛り) 1食、おかず 2食、お茶 15分 ごはん(中盛り) 1食、おかず 2食、お茶
5-6 副菜 (野菜、きのこ、豆類、海藻類) 200g 野菜料理1皿あたり	1-3分 野菜料理 1皿、肉類・魚類 1皿、卵 1個、豆腐 100g、海藻類 10g 2-3分 野菜料理 1皿、肉類・魚類 1皿、卵 1個、豆腐 100g、海藻類 10g
3-5 主菜 (肉、魚、卵) 200g 肉・魚・卵(大)料理から3皿あたり	1-3分 肉類・魚類 1皿、卵 1個、豆腐 100g、海藻類 10g 2-3分 肉類・魚類 1皿、卵 1個、豆腐 100g、海藻類 10g 3-5分 肉類・魚類 1皿、卵 1個、豆腐 100g、海藻類 10g
2 牛乳・乳製品 200g 牛乳(常温)1本あたり	1-3分 牛乳(常温) 1本、お茶 2杯 2-3分 牛乳(常温) 1本、お茶 2杯
2 果物 200g みかん1つあたり200kcal	1-3分 みかん 1個、バナナ 1本、りんご 1個、葡萄 1串、いちご 1パック 2-3分 みかん 1個、バナナ 1本、りんご 1個、葡萄 1串、いちご 1パック

※このガイドは、1人1日の食事量の目安を示しています。

※今回、受講生には3日間の食事内容を書いていたただけなら松岡先生から栄養指導も受けられます。

管理栄養士 松岡 美佐子先生

東京農大栄養学科卒 管理栄養士

- ・社員食堂及び老人ホームでの給食業務、献立作成、栄養相談
- ・サプリメント業界及びスポーツジムにて、サプリメントの上手な取り入れ方を含めた食事、栄養相談や栄養講座



2020年 2月17日(月)

○時間：10時00分～12時00分

○会場：東京立川校 (マインドボディメンテナンスリセット)

東京都立川市柴崎町 2-5-3SOHO プラザ立川 308

〈参加資格・参加費〉

MTAA ライセンス所有者
MTAA 会員 3,000円