

管理栄養士が教える!

参加  
無料

どなたでも  
ご参加可能です。

秋のいきいき

# 健康相談会



薬局に勤める管理栄養士が  
健康維持に役立つ情報をお届けします!

## 「風邪・インフルエンザ予防について」

11月15日(土) 13:30~14:30

予防のためには、何を取り組めばよいのでしょうか?



### 《お申し込み方法》

来店受付もしくは電話受付(定員:10名さま)

※定員に達し次第受付終了となります。お早めにご予約ください。

※定員に空きがある場合は当日参加も可能です。空き状況は薬局までお問い合わせください。



講座終了後より、

【栄養の個別相談会※希望者のみ/参加無料】も行います。

お気軽にご相談ください。

### 《開催店舗・お問い合わせ先》

#### 薬樹薬局 野田2号店

住所 〒270-0237千葉県野田市中里1552

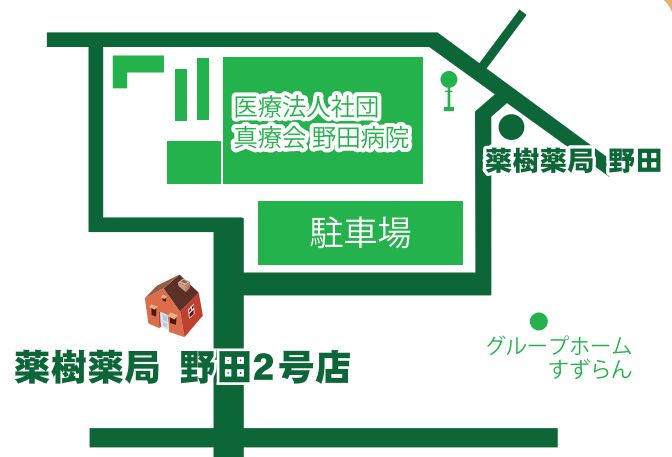
TEL 04-7127-1717

FAX 04-7127-1727

営業時間 月~金曜 9:00~17:00

土曜 8:45~17:00

定休日 日・祝祭日



※講座の際にお持ちください 氏名 / 年齢 歳

起床時間	:	就寝時間	:	身長	cm	体重	kg
------	---	------	---	----	----	----	----

朝食

摂取時間	:	(料理名) ※グラム数がわかる場合は記載	(分量)
		● 例 梅おにぎり	1 個
どこで		●	
外食・中食・内食		●	
		●	
		●	

間食	(食品) 例 アイス	(分量) 1 カップ
----	------------	------------

昼食

摂取時間	:	(料理名)	(分量)
		● 例 焼き鳥	2 串
どこで		●	
外食・中食・内食		●	
		●	
		●	

間食	(食品) 例 牛乳 (200ml)	(分量) 1 カップ
----	-------------------	------------

夕食

摂取時間	:	(料理名)	(分量)
		● 例 ビール (中)	2 杯
どこで		●	
外食・中食・内食		●	
		●	
		●	

間食	(食品) 例 ショートケーキ	(分量) 1 個
----	----------------	----------

運動記録

(運動内容) 例 ウォーキング	(時間) 30 分
●	分
●	分
●	分

1日の歩数 (おおよそで可) 歩	消費エネルギー (未記入) kcal
------------------	--------------------

※外食：自宅以外で食べた場合、中食：買って来た食品を自宅で食べた場合、内食：自宅で作った料理を食べた場合