



上越市新光町1-10-20

主催公益社団法人高田法人会

健康講演会

タニタ健康セミナー

**今日から実践!ヘルシーレシピのコツ
～健康的な食習慣を身につけるために～**

日 時

令和8年2月18日(水) 16時45分～17時50分

会 場

デュオ・セレッソ 上越市西城町3-5-20 TEL 025-526-3111

定 員

200名 入場無料

講 師

株式会社タニタヘルスリンク管理栄養士 橘 小春 氏

タニタでは社員の健康管理のために、本社内の社員食堂で、カロリー・塩分控えめのヘルシーな食事を提供しています。このメニューは、主食、汁物、主菜、副菜2品の定食スタイルで、いずれも野菜たっぷりで塩分控えめ。美しさと満足感がありながら、一定食あたり500kcal前後とヘルシーなメニューが特徴です。このレシピをまとめた書籍はシリーズ累計発行部数が540万部を突破し、社員食堂のコンセプトを忠実に再現した「タニタ食堂」は全国にひろがっています。

本セミナーでは、タニタの社員食堂におけるレシピづくりのコツのほか、外食やコンビニでのメニュー選びのポイント、気をつけたい三つの「あ」などについてご紹介します。実践的な内容なので、気軽に始められるヒントが詰まっています。



健康講演会 申込書

(締切2月4日)

氏 名	連絡先	 お申込みした時点で受付完了となります。当日会場にお越しください。 https://forms.office.com/r/WBDddzjLK0 お申し込みは二次元コード、または必要事項を記入し 高田法人会へ FAX 025-525-0580 または TEL 025-525-0450
	TEL _____	
	TEL _____	

法人会女性部会では社会貢献活動の一環として 古タオルを回収しています。当日受付までご持参下さい。