

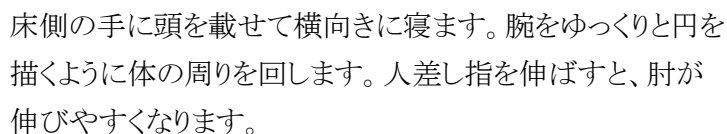
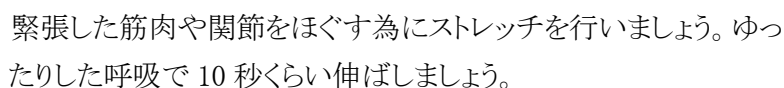
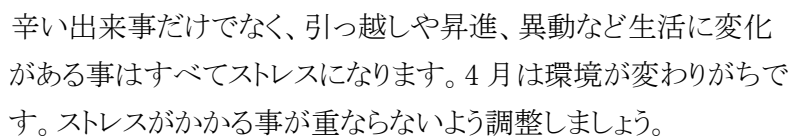


日 程	テーマ	開催場所
☆メンタルヘルス対策セミナー		
4 月 26 日 (水)	『 アンガーマネジメント ～「怒り」の感情との上手な付き合い方～ 』	群馬メディカル センター
☆健康保持増進対策セミナー		

<http://www.gunmas.johas.go.jp/mental/index.html>

体調を崩しやすい年度の始めは、毎日の食事の栄養バランスにも気を配りたいものです。そこで注目したいのがおかずの色です。おかずに「赤・黄・緑」の食材を入れると、見た目が良くなる上、栄養バランスが整いやすくなります。

色の組み合わせが良い料理は食欲を刺激します。また、彩りが良いという事は、食品の種類が多い事を意味しますから、栄養のバランスも取りやすくなります。赤、黄、緑を組み合わせるのがコツです！



info@gunmas.johas.go.jp

電話:027-233-0026 FAX:027-233-9966