

食生活セミナー「食生活と体重」

食事カードを使いながら日頃食べている食事量と栄養バランスについて考えました。
参加者の皆様、間食のカロリーに驚かれながら和気あいあいと自身の食生活を振り返っている姿が印象的でした。

