

通勤時間等の6分で学べる！
仕事で栄養教室に参加する時間がない...そんな方にオススメです！

YouTubeで 栄養教室動画 公開中！

みて学ぼう！ちがさきの栄養教室
～ 知って実践 ～

間食のちょうどいい量

ってどのくらい？

正しい知識で間食を楽しもう！



こちらの二次元バーコードもしくは
「みて学ぼう！ちがさきの栄養教室 間食」
で検索



お問合せ

間食の適正量をご存知ですか？
動画では、間食に関する知識や
間食を食べるときのポイントなどをお伝えしています。

茅ヶ崎市健康増進課
TEL 0467-38-3331
[平日8:30～17:00]