

約5分で学ぶ

美容の敵！

**STOP** 過度なダイエット

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～

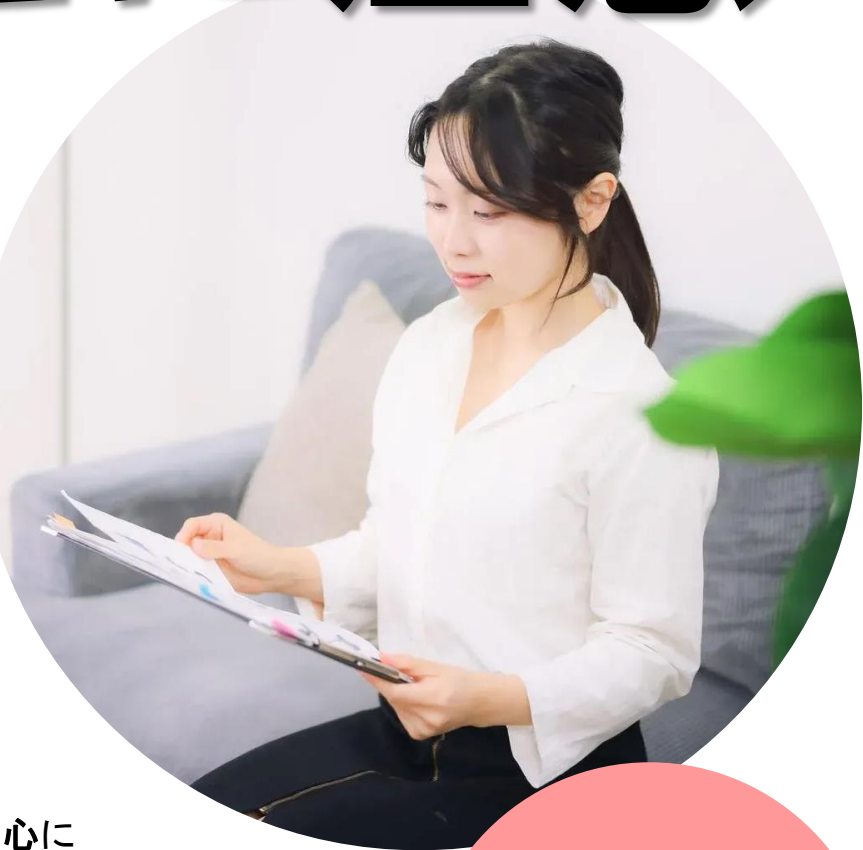
# 若い女性の 痩せに注意



次世代にも影響…？



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  
若い女性の痩せ」で検索



この動画では、  
撮りたい栄養素などの食事を中心に  
女性の健康づくりについてお伝えしています。

「みて学ぼう！ちがさきの栄養教室」では、  
他にも塩分、間食、お酒、野菜などを  
テーマにした動画を公開しています♪  
こちらの二次元バーコードから閲覧できます👉



お問合せ

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