

油を控える。それだけではもう古い？ 脂質異常症を予防する食事のコツ

中性脂肪をどうにかしたい！
ドレッシング選びのポイント！見るべきポイントはどっち？



2024年3月14日(木)

12:30~12:45

※参加登録は開催日の前日まで可

アンケート回答者に抽選で毎月3名に
東急スポーツオアシスオリジナル
”ほぐしローラーナノ”プレゼント！

腕・足、色々使える！

フィットネスローラーがつかくつこ

ほぐしローラー

加圧代用機



▼申込はこちら▼



▼申込URL▼

<https://onl.sc/BMy9qJF>

健康診断で引っかかりやすい脂質（コレステロールや中性脂肪）。食事で油をカットするだけでは効率的とは言えません。上手に脂質と付き合える食事のコツをお伝えします。

講師紹介

管理栄養士 豊原悠里

健康食品業界を経て、食事療法専門クリニックでカウンセラーに従事。特定保健指導、ダイエット、メンタルヘルスなど幅広く携わり全国で栄養セミナーを延べ300講演以上行っています。

TOKYU SPORTS
OASIS



【主催】
健康保険組合連合会兵庫連合会
TEL : 078-414-7414 / 担当：横山
MAIL : hyokoyama-kprh@nifty.com

【共催】
(株)東急スポーツオアシス