



廊下で
ふらっと
栄養教室

第1回 野菜、足りていますか！？

野菜の摂取量の目標は1日350g。

宮城県では20～40歳代の摂取量が1日250～270gと不足しています。

今回の「廊下でふらっと 栄養教室」では、普段食べている野菜の量が適正か？野菜の計量体験を行うほか、当院の管理栄養士が考案した東北大学病院オリジナル「野菜を食べる副菜レシピ」についてご案内します。

参加は無料、事前のお申し込みも不要です。どなたでもご参加いただけますので皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひお気軽にご参加ください。

■日時 **2019年11月27日（水）16：00～16：30**

■場所 **東北大学病院 1F ホスピタルモール**

■内容 **野菜計量体験、ミニ栄養講座**

■講師 **東北大学病院 栄養管理室 室長 布田 美貴子**

■参加 **無料／申込不要**



※病室とは気温が異なりますので、患者さんはあたたかい服装でお越しください。

いつもの量は足りている？実際に計ってみましょう！