



ハッスル・マッスル・脱メタボ



栄養士を招いて食の講習会を開きました

・普段何気に食べている弁当
がこんなにも高カロリーとは
思ってもいなかった

食べているカロリーと消費カ
ロリーに開きが…
太る原因がはっきりわかった

わたし、野菜ファースト始めます^^
さらばとんかつ弁当!!

野菜が簡単においしく摂取できる時短料理



・とってもおいしく簡単!
これなら私も作れる

待望のトレーニング器具も到着

今後の取り組み

食に対する意識を皆さん持つようになり、食の講習後はお弁当も野菜中心を
選んだり、弁当を持ってくる人が増えてます。

またトレーニング器材も届きましたので、気軽に運動をできる環境づくりに
取り組み脱メタボリックを目指していきます。

