

あなたの食事をチェック してみませんか？



私の食事
栄養足りてる？
バランスはとれてる？

どれぐらい
食べたらいいの？



フードモデルを選んで

スピード食事診断

管理栄養士のアドバイス付き

健康センターミルネでは、フードモデル（食品サンプル）を選んで、普段の食事を再現することで、食事診断ができます。（無料・要予約）

※健康・栄養相談（健康センターミルネ）同時実施

1 枠(30分)
☎ ご予約ください

Action 1

当日フードモデルを
使って食事診断

Action 2

結果をもとに
管理栄養士から
アドバイス

Action 3

食事診断実施日

時間 9:30~11:00 *1 枠 30分
会場 健康センターミルネ 2階
保健指導室

R8/4/17(金)	R8/5/7(木)
R8/6/10(水)	R8/7/2(木)
R8/8/5(水)	R8/9/14(月)
R8/10/9(金)	R8/11/5(木)
R8/12/10(木)	R9/1/12(火)
R9/2/16(火)	R9/3/11(木)

減塩



希望の方は健康課栄養士へ

「**食事診断希望**」とお伝えください。

【ご予約・問い合わせ先】

丹波市健康課健康増進係
(丹波市健康センターミルネ 2階)

電話 **0795-88-5082**

