

食事を見直して、元気な毎日を！

食育SATシステムで 栄養バランスを知ろう！



▶ 食育SATシステムとは？

食事の見本(フードモデル)を並べるだけで、栄養のバランスや塩分のとりすぎがないかを、その場ですぐに確認できます。実物に近い大きさの食品模型を使うので、普段の食事の量がわかりやすく、ご自身やご家族の食生活を見直すきっかけになります。

「何をどのくらい食べればよいの？」という疑問を、楽しく学べる体験型の栄養チェックシステムです。



▶ 松本大学健康栄養学科の山中ゼミ主催『栄養教室』を開催します！

地域の皆さまを対象に、食育SATシステムの体験と

栄養に関するミニ講座を実施します。

ご自身やご家族の食生活改善のヒントやコツを楽しく学びましょう！

<参加のお申込み>

QRコードから申込みフォームにご記入いただくか、

裏面の申込み用紙にご記入の上、FAXにてご返送ください。参加は無料です。



<ミニ講義の内容(予定)>

テーマ：高齢期に必要な栄養のとり方



10月3日(土)

10:00～13:00

● 松本大学 5号館 511教室



元気に過ごすための
栄養のポイントを
学びましょう！



松本大学

松本大学 人間健康学部 (山中研究室) TEL 0263-48-7200(代表)