

# 令和6年度 やまがた健康企業宣言事業所向け 健康づくりセミナー（食事編）

講師：協会けんぽ山形支部

協会けんぽ山形支部の保健師・管理栄養士が、食事（栄養）もしくはアルコールに関する講話を行います。

※1時間程度の講演を予定しています。

## ①食事（栄養）セミナー

日々の食事に必要な栄養素や摂取量等、健康維持のための「バランスのよい食事」についてご紹介いたします。

## ②アルコールセミナー

飲酒の適正量や、お酒に飲まれないためのコツ等、「上手なお酒の飲み方」をご紹介いたします。