

健康診断が
楽しみになる!

内臓脂肪を燃やす

魔法の 食卓

待ってろよ、
健康診断!

何度もくじけた脱メタボ、
今度こそは!

① ポッコリお腹 撃退!

内臓脂肪を
減らす
「魔法の食材」と
簡単運動



② ドロドロ血液に サヨナラ!

血管を強くする
脂質コントロール
ごはん



③ 血管美人に なろう!

脂質異常症を防ぐ
賢い食べ方・
動かし方



8月27日 木 午後3時～

定員 15名 (予約制・先着順)

❖ メタボ・内臓脂肪・脂肪肝 … やっぱり “気になる” あなたへ ❖

あなたの体は、今 どんな感じですか？ “気になる”度をチェック！

- ☐ 「脂肪肝ですね」の指摘 ☹️ … さて、どうしましょ？
- ☐ 健康診断結果、一度見て、見ないふりしちゃうんだ。
- ☐ 外食・コンビニ食ばかり、自炊はちょっと…面倒かな。
- ☐ 食後の甘いもの、おやつは毎日の楽しみ！
- ☐ のどごし最高！ジュースや甘い飲み物大好き…あっ！アイスクリームも欠かせない
- ☐ 飲みすぎることもあるけれど、毎晩のアルコールは欠かせない 🍷
- ☐ 夕飯はいつも遅いし、食べたらずぐ寝ちゃうかな～
- ☐ ご飯も、パンも、麺も、、ラーメンとチャーハンのセットとか最高です！
- ☐ 油っこい料理、揚げ物、手が伸びちゃう！❤️
- ☐ 早食い・がつつき食い、満腹するまで食べる！
- ☐ 野菜は苦手、魚もあまり…お肉が最強です！
- ☐ 階段よりエスカレーター、楽なのが一番！
- ☐ 休日もゴロゴロ、体を動かすのは苦手。
- ☐ 休日や旅行の後…体重が増えるんです～
- ☐ 運動不足は分かっているんです、いつも座りっぱなしだもの。



「ハッ！」とした項目、いくつありましたか？ 当てはまるものが多いほど、要注意のサイン！

でも大丈夫！

この栄養教室に来れば、あなたの「気になる」が「なるほど！」に変わります。

おいしく食べて、笑顔で健康診断を迎えましょう！

8月27日（木）午後3時～4時 定員：15名（予約制・先着順）

参加費：800円

**【お得】 前沢診療所に通院中の方は、当日事前診察で保険適用により
1割負担は80円・2割負担は160円・3割負担は240円 となります♪**

【お問い合わせ・お申し込み】電話：0197-41-3200

定員に限りがありますので、お早めどうぞ！