

更年期を自覚する女性の約7割が“キャリアアップ”を諦めた

40～50代女性は、働き盛りで「がむしゃら世代！」

女性ホルモンのトリセツ

女性ホルモンには、肌にうるおいをもたらす、骨を丈夫にする、コレステロールを調節して動脈硬化を防ぐ、精神を安定させるなど、その働きは多岐に渡ります。

女性ならではの不調や加齢による衰え対策などについて、まずは日常の食生活で改善できるかもしれません！

実際に自身の体調を食生活で改善でき、病院での栄養指導でも女性の体質改善に結果を出している管理栄養士が、徹底的にポイントを解説します。

ぜひ一緒に学んでみませんか。

講師



三好 恵子さん

- ・管理栄養士
- ・腸内フローラ検査アドバイザープロ
- ・プロテインマイスター

●プロフィール

南九州大学卒業後、県庁の職員向け健康管理業務を担い、特定保健指導に従事する。半年で10kg減量者を多数輩出する。その後は子育てを経て、綾町の臨時管理栄養士として勤務。新生児期から介護期まであらゆる世代の栄養サポートを約3年にわたり担当。現在はフリー管理栄養士として、病院での栄養指導は延べ1500人以上、顧問管理栄養士として企業への栄養アドバイス、不妊治療者への栄養指導、講演など様々な場面で活動している。

日時

2023年11月25日(土)13:30～15:30

会場

宮崎市男女共同参画センター視聴覚室

定員

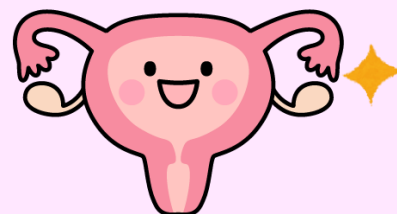
会場参加 40名

その他

参加費/無料 託児/無料(要申込)

締切

研修会：11/18(土) 託児：11/11(土)



宮崎市男女共同参画センター「パレット」

Tel.0985-25-2055

〒880-0879 宮崎市宮崎駅東3丁目6-7



講座申込