

発汗と水分補給、ビタミン・ミネラルの関係

～ 水分だけで大丈夫？ 疲労回復のカギ！ ビタミン・ミネラルの補給方法 ～

夏季の運動は、大量の汗をかき、ヒトの身体は多くの水分を失います。その際、失った水分は何を、どのくらいの頻度で補給していますか？ 体内の水分の役割に目を向けつつ適切な補給方法を紹介します。また、水分と一緒に失う栄養素ビタミン・ミネラルについてもその役割や補給のコツをレシピとともに紹介します。そして、暑い季節にピッタリの野菜を使った冷たいデザートを食べながら、あなたの疑問にお答えします。



日時 2013年 **7月27日(土)** 10:00~12:00

場所 **東成区民センター**

大阪市東成区大今里西3丁目2番17号
地下鉄千日前線・今里筋線「今里」下車
2番出口から西へ徒歩約3分

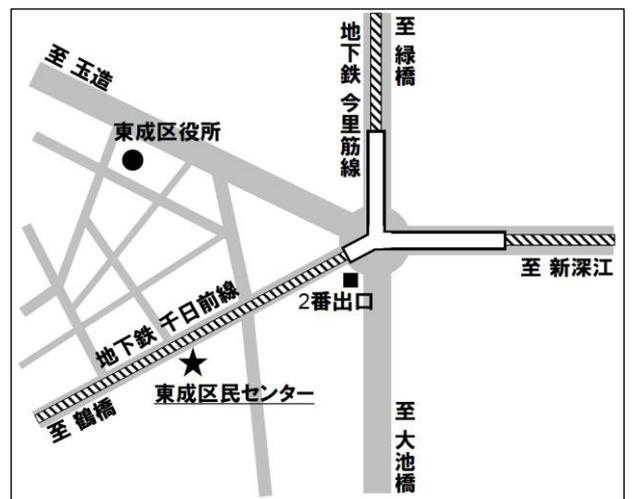


締切 2013年7月17日(水)

講師 田中 希代子 (栄養士)
西中 信絵 (栄養士・調理師)

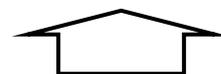
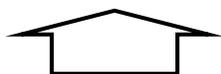
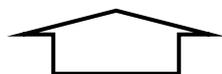
定員 30名 (先着順)

参加費 2,000円 (資料代・試食代込)



主催:一般社団法人 **健康栄養支援センター(HNS)**
共催:公益社団法人 **日本フードスペシャリスト協会**

～お申込方法の詳細は、裏面をご覧ください～



(一社)健康栄養支援センター

FAX : 06-6753-7424

F A X 申 込 用 紙

講座名	栄養講座 発汗と水分補給、ビタミン・ミネラルの関係		
ご住所	〒	-	性別
			男・女
お名前	ふりがな	生年月日	年 月 日生
電話番号		FAX 番号	
携帯電話番号		E-mail	
一般会員の方のみ 会員番号	通信欄(ご質問など)		

●申込方法●

・インターネットから

HNSホームページ <http://hns-japan.com> から

・FAXから

このFAX申込用紙をご記入の上、お申込みください。

・メールから

メールに講座名、お名前(ふりがな)、ご住所、電話番号、性別、生年月日、携帯電話番号、メールアドレス、一般会員の方は会員番号をご記入の上、下記のメールアドレスまでご応募ください。

・ハガキから

往復ハガキに講座名、お名前(ふりがな)、ご住所、電話番号、性別、生年月日、携帯電話番号、メールアドレス、一般会員の方は会員番号をご記入の上、下記の申込先までご応募ください。

○先着順の為、定員オーバーの場合はお断りすることになります。ご了承ください。

○参加が決定された方へは、こちらから詳細を開催の1~2週間前にご連絡いたします。

お申込・お問い合わせ先

〒537-0013

大阪市東成区大今里南1-1-23-609

一般社団法人 健康栄養支援センター

TEL 06-6753-7486 (平日11:00~17:00)

FAX 06-6753-7424

E-mail nutrition@hns-japan.com ホームページURL <http://hns-japan.com>

なお、お客様の個人情報は、(一社)健康栄養支援センターで実施する業務に必要な範囲内で利用します。