

管理栄養士が、 しっかりサポート。



受験やスポーツなど、目標に向かって頑張るあなたへ
あなたに合った食事を一緒に考えます。

こんなことはありませんか？

- 学校生活や部活動が不規則になり、食生活が乱れている
- 夜更しすることが多く、朝食を抜くことが多い
- 疲れやすく、やる気が出ない
- 貧血／冷え／便秘／肌荒れ／生理不順などの悩みがある
- BMI※ が18.5未満 ※BMI(体格指数): 体重(____kg)÷身長(____m)÷身長(____m) など
- 「ごはんを抜けばやせる」「やせている方がかわいい」と感じる
- 受験を乗り切る食事を知り、体力をつけたい
- スポーツのパフォーマンスを上げる食事を知りたい など

対 象 女子高校生(市内在住)

方 法

①電話 まずはお気軽にどうぞ

②面談 場所が選べます(予約制)

- ・保健福祉センター別館3階(最寄り駅:鶴間駅)
- ・シリウス/ポラリス(希望があれば測定も可能)
- ・その他(希望の場所があれば相談可能)

※新型コロナウイルス感染予防のため、状況に応じて電話で対応

相談日時 平日8時30分～17時
所要時間20～50分程度

お申込み・お問い合わせ

046 (260) 5804

※平日8時30分～17時15分

女子高生 のための

栄養相談室

相談無料

のご案内

大和市健康づくり推進課
地域栄養ケア推進係 管理栄養士