

摂取しすぎると肥満に繋がる・・・??

管理栄養士がエネルギーの源になる5大栄養素の1つ脂質について解説します!

脂質について ～油（脂）の適正摂取～



日時：2022年12月10日（土）14：00～15：00

講師：イムス記念病院 栄養科 上原くるみ副主任

場所：板橋区立東板橋図書館

住所：東京都板橋区加賀1丁目10-15

03-3579-2666

参加方法

申込みは東板橋図書館の受付カウンターor
お電話にて受付けております。

定員：15名 対象：全年齢



当日はマスクの着用・検温・手指消毒のお願いをしております。ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。