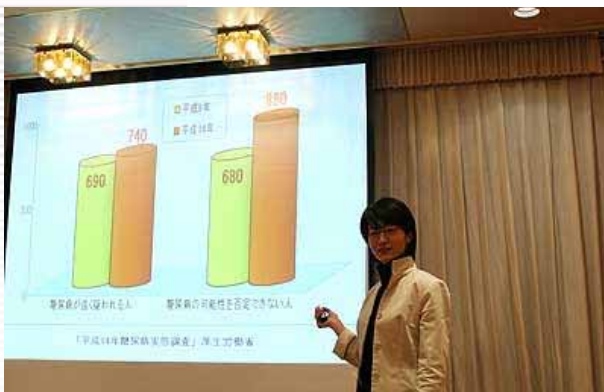


テーマ「栄養」プログラム案

# 楽しく食べて疲労回復

## 《プログラム案》

1. 疲労とは・・・
2. 食生活で疲労回復
3. 血液サラサラ
4. お弁当のバランス
5. 5つのルール
6. 大きな努力より小さな習慣



栄養の専門家の話を聞いて、  
食べ方がわかりました。まずは  
できることからコツコツと実践  
しています。体の調子もとって  
もいいです。

