

ランチで
健康習慣!

コンビニ食の賢い選び方

コンビニのサンドイッチが定番ランチ。
そんなランチに追加でおすすめなのは、どっち？

A:スムージー

サラダ



&



or

B:カット野菜



回答と解説はセミナーにて!

2023年8月23日(水)

12:30~12:45

※申込締切は当日12:00まで

セミナー後のアンケートに
回答すると“健康マイレージ”
100ポイント付与!



▼申込はこちら▼



▼申込URL▼

<https://onl.sc/yhV9i7Q>

便利で美味しいコンビニのランチ。ちょっとした選び方の
コツを学ぶだけで、健康的なランチに変えることができま
す。明日からすぐ実践できる内容をお伝えします。

講師紹介

管理栄養士 豊原悠里

健康食品業界を経て、食事療法専門クリニックでカウンセ
ラーに従事。特定保健指導、ダイエット、メンタルヘルス
など幅広く携わり全国で栄養セミナーを延べ300講演以上
行っています。

TOKYU SPORTS
OASIS



【本プログラムに関するお問合せ】
(株)東急スポーツオアシス

TEL : 03-6427-0309 / 担当 : 中原

MAIL : tso-cp-customer@sportsoasis.jp

【主催】
住友商事健康保険組合