

油を控える。それだけでいいの？脂質異常症を予防する食事のコツ

中性脂肪をどうにかしたい！  
ドレッシング選びのポイント！見るべきポイントはどっち？



2024年3月13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.bz/T8rpULD>

健康診断で引っかかりやすい脂質（コレステロールや中性脂肪）...食事で油をカットするだけでは効率的とは言えません。上手に脂質と付き合える食事のコツをお伝えします。

## 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](mailto:tso-cp-customer@sportsoasis.jp)

【主催】  
住友商事健康保険組合