

健康への意識新た

青 森

みち銀 行員 弁当試食 栄養指導も

青森市のみちのく銀 重之弘前大学大学院医 行本店で13日、「健や 学研究科教授）が実施

か隊員育成プログラム し、同行で行われるの 供されている健康弁当 と味わっていた。

ム」が行われた。参加 は今年度2回目。中路 内で主菜・野菜が多 健康弁当を初めて食

した行員106人は講 教授は、がんなどの生 め、塩分を控えた弁当 は「食材の種類が多か

義や健康弁当の試食を 活習慣病のリスクや健 を、県栄養士会の佐々 ったので満足感があつ

通じ、健康に対する意 診結果の見方を説明し が付いていない野菜か べてみたい」と話し

識を新たにした。 た。 (柴田賢)

県医師会の付属施設 昼食を兼ねた講義で 回かむ」などと指導。 健康弁当を味わう行員

の健やか力推進センタ は、昨年から同行の食 行員たちは食べ方に注 意しながら、ゆっくり

ー(センター長・中路 堂で1日限定20食が提 意しながら、ゆっくり たち

.....

