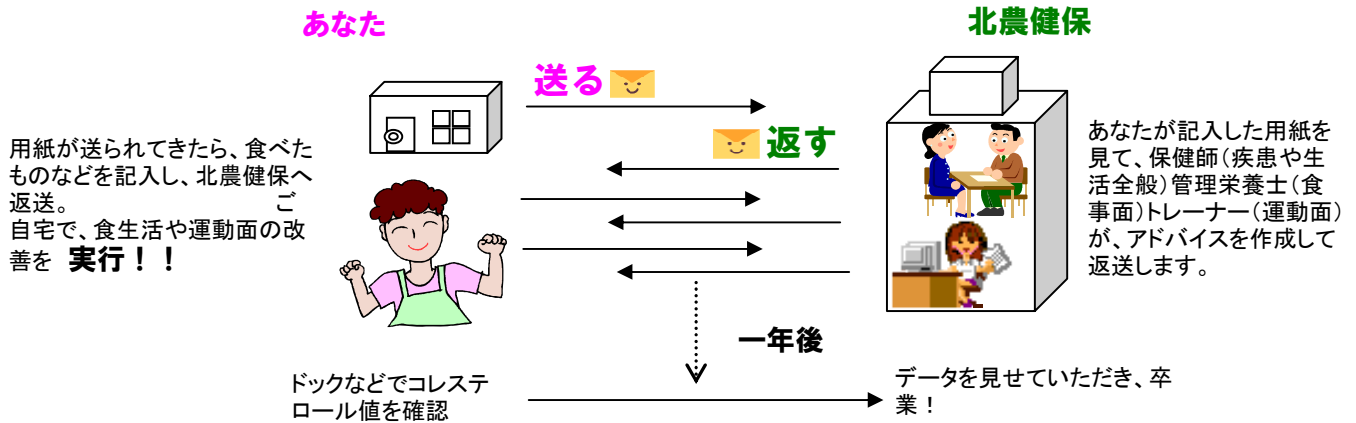


減る脂ープログラムの内容

お手紙(FAX・EメールもOK)のやりとりをしながら、コレステロール値の改善や生活習慣の見直しなどを目指していただくプログラムです。プライバシーは守られますのでご安心ください。



このプログラムでは・・・

食事だけでなく、健康の維持に欠かせない生活習慣や運動面でのアドバイスも受けられます



お勧め料理レシピや、耳より情報などをお送りします

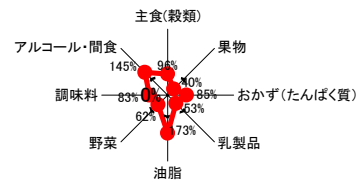
コレステロールを抑えるミニ情報

ラーメンにはワカメ



ワカメにはビタミン・ミネラル・繊維がいっぱいあり、コレステロールの吸着を阻止してくれたり、血栓防止作用、血圧の上昇を防いだりしてくれます。

あなたが3日間食べたものをから、カロリーや栄養バランスなどを診断し、アドバイスを沿えて返送します



その他、体の気になること、ちょっとした疑問などにもお答えしますので、お気軽にご相談ください。

減る脂ープログラムに参加してみよう!と思った方

「減る脂ープログラム問診票」と「食生活アンケート」にご記入の上、郵送またはFAXにてお送りください。

〒060-0004 札幌市中央区北4条西7丁目
北海道農業団体健康保険組合 健康推進部 保健指導課行
FAX 011-261-4505

プログラムのお問い合わせ・健康相談は
フリーダイヤル 0120-105-008 (平日9:00~17:00)
Eメール hokenhu@hokunoukenpo.or.jp

お気軽に