

孤食はこころの低栄養！？

共食を増やして元気に！



テレビ番組で
「孤食と幸福感」
が話題に！



孤食は低栄養のリスク？共食を増やして食事バランスを（児玉 小百合）

一人で食べるとこころの栄養が足りない？孤食は危険信号 ⚠
栄養 UP で元気に過ごすコツを学びませんか。



駒沢女子大学 人間健康学部健康栄養学科 教授

講師

児玉 小百合 氏

日時

令和 8 年 **11 月 19 日**（木曜日）

午後 1 時 30 分～3 時 30 分（受付は午後 1 時～）

会場

稲城市地域振興フラザ 4 階大会議室

定員

先着 40 人（市民の方優先）

参加費

無料



申込方法は、以下の2通りです（重複してのお申込みはご遠慮ください）

(1) 申込フォーム <https://logoform.jp/form/KPTZ/1695272>

(2) 電話 保健センター（☎042-378-3421）

※申込期間 令和 8 年 10 月 15 日（木曜日）午前 9 時から令和 8 年 11 月 16 日（月曜日）

