



# 妊婦さんへの栄養講座

妊娠中って何を食べていいの！？ママと赤ちゃんに必要な栄養素ってなんだろう！？  
妊娠中食べてはいけないものってあるの！？妊娠中は食事について不安になることも多いと  
思います。

外食やレトルト食品が多い方、お料理に苦手意識がある方でも大丈夫！

この機会にぜひご参加下さい。

妊娠中の食事・栄養について管理栄養士が詳しくご説明します。

2024年4月～  
日程：第3火曜日 10:30～11:15

対象：妊娠中期・後期の妊婦さん

会場：愛育病院9階会議室

費用：550円（税込み）

当日は10:00～2階受付で会計を済ませ、  
領収書を持って9階会議室までお越しください。  
9階で領収書を確認しての受講となります。



栄養科のInstagramも  
ぜひご覧ください



AIKU\_MINATOKU\_EIYO

## お申し込み方法

2階受付またはお電話でのご予約

予約専用ダイヤル（平日9:00～16:00）

☎03-6453-7311

WEBでの予約はできません

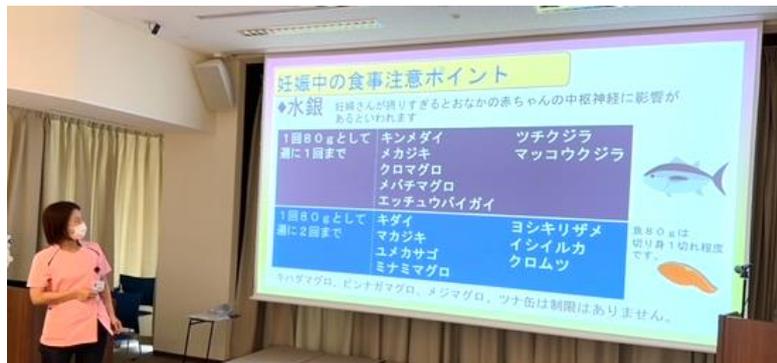
2024年開催日

第3火曜日 10:30~11:15

4月16日	7月16日	10月15日
5月21日	8月20日	11月19日
6月18日	9月17日	12月17日

## 講座内容

- ① 妊娠中の食事注意ポイント
- ② 妊娠中の体重増加
- ③ 食事のとり方のポイント
- ④ 不足しがちな栄養素
- ⑤ おすすめレシピ



少しですが、お土産もご用意しております。ぜひご参加ください。

