

動画
配信

栄養バランスと免疫力

免疫力を維持・向上させるためには、栄養バランスの取れた食事をとることが重要です。でも、なかなかバランスよくというのは難しいですね。不足しがちな栄養素をどのように取ればよいか、毎日の食事でお手軽に免疫力を維持・向上させたい方は、ぜひこの動画をご視聴ください。

配信期間	2025 年 9 月 18 日（木） ～ 9 月 24 日（水）
視聴時間	約 1 時間
対 象	愛媛県民一般（介護職等専門職の方も受講できます。）
実 費	無料
講 師	管理栄養士 松本 孝子 先生
申込方法	ホームページから
受付締切	2025 年 9 月 11 日（木）まで受付



大学卒業後、食品会社商品開発部や製薬会社新薬開発部で勤務。その後、出産を機に 10 年間専業主婦、兼、熱心な市民ランナー。1996 年の北海道マラソンで 2 時間 50 分 53 秒の自己ベスト記録（当時の愛媛県記録）を達成。2000 年に故郷松山に帰りフリーの管理栄養士として栄養指導、保健指導に携わる。

一番の楽しみはジョギング教室のコーチとしておしゃべりしながら走ること。「食えること」と「運動」を楽しんで元気に長生きしましょう。



“ みんなで学ぼう介護のいろは ”

＜お問い合わせ先＞

愛ケア（愛媛県在宅介護研修センター）

〒791-0122 松山市末町甲 9 番地 1

TEL：089-914-0721 FAX：089-914-0732

（ホームページ）<https://ehime-zaitakukaigo.com/>



- * 受付締切後、IDとパスワードをメールで送付いたします。メールが受信できるよう「ehime-zaitakukaigo.com」のドメインをあらかじめ登録してください。
- * 受付状況についてお知りになりたい方は、当センターまでお問い合わせ下さい。
- * 受講申込フォームにご記入いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理いたします。