

Jリーガーの食事から学ぶ 健康で元気に過ごすための食事

7月28日(日)「Jリーガーの食事から学ぶ、健康で元気に過ごすための食事」が開催されました。

小中学校のスポーツをやっている育ち盛りの子供さんをお持ちのお母さんが、講師のお話を真剣に聞き入っていました。講師は名古屋グランパスエイトの栄養アドバイザー兼管理栄養士の方で、大変わかりやすく説明されていました。終了後も具体的な質問が飛び交い、大変有意義な時間でした。

