



# NPO法人 すぎなみ栄養と食の会

赤ちゃんから高齢者まで…なにをどれだけ食べればバランスがいいの？

- ※小さい時から良い食習慣が身につくように会員や食育推進ボランティアが活動しています。
- ※メタボリックシンドロームの予備軍にならないよう、高齢になられてから痩せすぎないように、個人向け食生活へのアドバイスも致します。
- ※区民の方々が健康長寿で楽しく生活されるよう年齢、性別にかかわらず会員の管理栄養士・栄養士が食の面からお手伝いしています。

お問い合わせ先 NPO法人すぎなみ栄養と食の会 代表者名 中村 直美  
〒167-0041 杉並区宮前 1-14-9-202 TEL/FAX (03) 3335-4204  
E-mail: korobokkuru703@syd.odn.ne.jp <https://sugi-chiiki.com/eiyou-esk/>



# NPO法人 すぎなみ栄養と食の会

赤ちゃんから高齢者まで…何をどれだけ食べればバランスがいいの？

- ※小さい時から良い食習慣が身につくように会員や食育推進ボランティアが活動しています。
- ※メタボリックシンドロームの予備軍にならないよう、ご高齢になられてから痩せすぎないように、個人向け食生活へのアドバイスも致します。
- ※区民の方々が健康長寿で楽しく生活されるよう年齢、性別にかかわらず会員の管理栄養士・栄養士が食の面からお手伝いしています。

お問い合わせ先 NPO法人すぎなみ栄養と食の会 代表者名 中村 直美  
〒167-0041 杉並区宮前 1-14-9-202 TEL/FAX (03) 3335-4204  
E-mail: korobokkuru703@syd.odn.ne.jp <https://sugi-chiiki.com/eiyou-esk/>