

# 健康づくり支援センターイチオシの

健康づくり人材バンク  
管理栄養士による  
食アドバイス

やってよかった！  
120%

食生活についての  
質問ができる

ココロもカラダも  
元気になる秘訣  
それは  
毎日の食事

WEBで簡単  
申込！

## 食事♡診断



家族の  
食生活にも  
役立つ！

不足&  
摂りすぎが  
一目瞭然

食生活の  
悩みを解決！

写真をとって  
献立名を  
記入

NEXT

栄養バランス  
分析

NEXT

結果  
送付

市民の方対象  
無料

【お問い合わせ先】

公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

☎0422-51-0793 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10

武蔵野 健康づくり支援センター



※詳細は裏面またはHP



# 食事♡診断

食の栄養バランス診断プログラム

## Webで申込

HPの申込フォームに必要事項  
献立名などを入力



## 記録表で申し込み

窓口で記録表を受け取り、  
必要事項、献立名などを記入

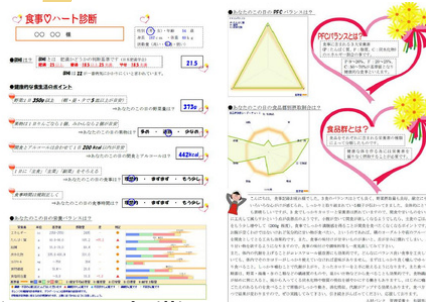
↓  
支援センターに  
郵送または持参



診断結果は7日以内（土日祝除く）に送付または郵送

※合わせて**食事写真送付**の場合は  
食材・量の記入は省略可  
下記のQRコードから、  
件名にお名前を入力し別途送信

## 結果診断表



※食生活改善のきっかけづくりの事業です。  
病気等で特別な食事療法等が必要な方はご遠慮ください。

武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

毎日の食事づくりに！  
『栄養コ・ス・パ満点時短レシピ』  
はこちら→

