

地中海食から学ぶ

健康寿命を延ばす食事

血圧・血糖・脂質 をコントロール

地中海式の食事は、
心臓病や糖尿病のリスクを減らし、
健康寿命を延ばすとして
世界中で高く評価されています。
塩分の減らし方、油の選び方、食べ方の工夫など、
地中海食のよいところを取り入れ、
健康長寿を実現する食生活を目指します。

講師：中東 真紀

(管理栄養士・ハラール管理者)

機能強化型認定栄養ケア・ステーション鈴鹿代表

参加者募集中

参加者特典①

特製 お弁当
試食

地中海食の「いいとこどり」
をした、当セミナー特製のお弁当です。普段の食生活のヒントにしてください。

※画像は当日のメニューからAIが作成したイメージです。



開催日時

2026年11月7日(土)

10:30~13:00(10:00開場)

場 所

三宮コンベンションセンター503号室
(ワンノットトリーズビル5階)

対 象

35歳以上65歳未満の男女
(兵庫連合会の会員組合加入者限定)
※定員は30名とさせていただきます。

参加費

無 料

参加者特典②

「血管年齢」
測 定

指先をセンサーに乗せるだけで、血管年齢・
血管老化度を測定します。生活習慣の乱れや、
血流の巡りが気になる方は、ぜひ！



会場アクセス

〒651-0084
兵庫県神戸市中央区磯辺通2-2-10
ワンノットトリーズビル 5F
TEL 078-291-5025



三ノ宮駅(JR)・(阪急・阪神)神戸三宮駅より徒歩約8分
貿易センター駅(ポートライナー)より徒歩約1分



申込手順

① 申込書を (A) FAXまたは (B) メール送信

(A) 裏面の申込書に必要事項を記入し、送信してください。

078-414-7650

(B) 申込書の内容をメールに記入し、送信してください。

nakamura@kenporen-hyogo.jp

② 受講票をお届け

セミナーの参加が決定した方には、受講票をお送りしますので、当日ご持参ください。定員(30名・先着順)を超える場合、ご希望に添えないことがありますのでご了承ください。

主催：健康保険組合連合会兵庫連合会

TEL 078-414-7414