

講義内容

施設名	希望の館	所 属	栄養課
職 種	管理栄養士	氏 名	元家 玲子
講義、研修タイトル	腹囲と体重		
分野・キーワード	腹囲、体重、メタボリックシンドローム		
対 象 者	一般		
講義内容・概要			
「腹囲と体重」			
1、腹囲			
2、内臓脂肪、メタボリックシンドローム			
3、体重			
4、生活習慣病			
5、健康管理			
内臓脂肪の特徴を理解して、腹囲や体重の値を自己管理に役立てるよう講義する。			
必要時間	40分～50分	対象人数	
準備物	パワーポイント使用。(パソコン、スクリーン等)		
備考、その他			
事前にご相談ください。			