

妊娠期 から考える

「人生最初の1000日」に 大切な食事と栄養

管理栄養士と一緒に考えよう



開催場所

西区子育て支援拠点
スマイル・ポート

参加対象者

横浜市内
在住・勤務

プレパパ・ママ

5組 + zoom20組

2022年10月29日(土)

13:00~14:30

参加無料

「人生最初の1000日」とは、

受胎から満2歳の誕生日まで指します。その時期の適切な栄養が子供の将来の健康維持に重要であることが近年わかってきました。(厚生労働省「妊娠前から始める妊産婦のための食生活指針」文章抜粋)
脳の発達も著しいこの時期だからこそ、今から自分自身の食事のバランスについて見直していきましょう。
適切に体重を増やしていくには？妊娠中に起こりやすい貧血を予防するには？子供の骨を丈夫にしてあげたい！などなど。妊娠期に大切な食事や生活でのポイントを管理栄養士がお伝えします。



今野 茜

この あかね

1989年 兵庫県出身 東京家政大学卒
病院管理栄養士を経て、特定保健指導に従事
2019年に第1子、2021年に第2子を出産、子育て中

地域で気軽に医療従事者と話せる場を作るWACを発足
コンセプトは…

「ワクワクするアクティビティを通して、
健康について考えよう」

◇申込フォームは
こちらから



締め切りは
10月22日(土)

お問合せ

西区地域子育て支援拠点スマイル・ポート
〒220-0012

横浜市西区みなとみらい3-3-1
三菱重工横浜ビル3階

☎045-264-4355