

リセット！

今日から
出来る

危ない食生活習慣

ヘルシー時短レシピ

動画公開中



フリーアナウンサー
後藤繁榮

チャンネル登録をお願いします！

管理栄養士・料理研究家
藤井恵



朝食に
オススメ

食物繊維
たっぷりで腸活！

きのこ
チーズ
トースト



夕食に
オススメ

楽々調理で
血液サラサラ！

さば缶と
キムチの
チゲ風



ランチに
オススメ

熱々とりっり
栄養満点！

豆乳
ごまねぎ
うどん



夕食・おつまみに
オススメ

ダイエットの
強い味方！

厚揚げ
もやし
チャンプルー



おやつに
オススメ

甘酒パワーで
疲労回復！

ホットな
甘酒みるく
りんご



夕食に
オススメ

外食や飲酒で
疲れた胃腸をリセット！

大根の
梅流し風



手に入りやすい材料ですぐに出来て おまけにヘルシー！
人気の管理栄養士・藤井恵さんと 後藤繁榮アナウンサーが
動画で楽しく分かりやすくお伝えします！



全国健康保険協会 神奈川支部
協会けんぽ