おかわりカUPプロジェクト

2009年01月23日

管理栄養士 山下陽子先生の栄養指導&料理室

YOKO先生方、あいかわらずのお食事について、のご栄養指導&お料理室レポートがお届けしたします。

1月1日日曜日、明治生命様にて2009年、新年の練習リスタートしたばかりのレッドスターベースボールクラブ・栄養指導のお話が無事に終了できました。

成果期待・ったのお言葉は、「身長を伸ばすためにどうしたらいいのか？」「筋肉を増やすにはどうしたらいいのか？」などなど、とても熱心でした。

まず第ひとは、どれからレッスンを受けたらいいのか？の栄養指導&料理室レポートをお届けします。

1月1日日曜日、明治生命様にて2009年、新年の練習リスタートしたばかりのレッドスターベースボールクラブ・栄養指導のお話が無事に終了できました。

成果期待・ったのお言葉は、「身長を伸ばすためにどうしたらいいのか？」「筋肉を増やすにはどうしたらいいのか？」などなど、とても熱心でした。

まず第ひとは、どれからレッスンを受けたらいいのか？の栄養指導&料理室レポートをお届けします。

まず第ひとは、どれからレッスンを受けたらいいのか？の栄養指導&料理室レポートをお届けします。

「ごはん」が存在

お、ごはんだ。

お、ごはんだ。

お、ごはんだ。