

# 突撃レポート！！

## あおもりモーモー母ちゃんの集い 2020(酪農) 開催しました！

今回は青森市浜館にある T's KITCHEN にて県内の酪農女性を対象に  
“大人の食育・ランチセミナー” 「血糖値・血圧を上げにくい食事のポイント」  
を開催しました。In Body という器械を使い部位別の筋肉量・体脂肪を測定。



講師のテックイースト管理栄養士の武井先生のセミナーを受け、その後バランス  
の取れた美味しいランチをいただきました！！

質問が次々と出て、皆さんの健康について意識が高いと実感しました。

セミナー後、令和2年2月4日に行われたあおもりモーモー母ちゃんの集いにて講演された鳥谷部牧場の取組事例をまとめたものを紹介！！

有意義な一日でした。

