



登山者検診オプション栄養相談 登山の前に…食生活と栄養 をメンテナンスしよう！

安全に登山を楽しむための基礎作りとして、【栄養と食事】に着目したオプションコースです。元気に山に登るには普段からの食事が大切です！食生活のバランスチェックや疾患予防からトレーニング・登山時の疲労回復の栄養等、あなたに合った食事内容をアドバイスいたします。

登山者検診オプション
栄養相談（税込3,300円）

食事バランスチェック
栄養評価・BMI確認

疾患予防と食品選び
1日に摂りたい栄養

筋力UPを狙う！効果
的な栄養とタイミング

疲労回復の栄養素

松本協立病院
登山者検診

管理栄養士