



ヘルシークッキング教室2017

「自分の健康は自分で作る」をコンセプトにした管理栄養士による料理教室です。
昔ながらの食事形式である一汁三菜で、自分にとっての適量を学び、
バランスのよい食生活を送りましょう!!

第1回 「スローカロリー」 をご存知ですか？

日時
4月26日(水)10:00~
場所
中村学園大学
栄養クリニック
参加費
1,500円(塩糀代含む)
募集人数
20名(先着順)
内容
講話
調理実演(見学)
塩糀づくり
試食(一汁三菜ランチ
(約500kcal))

スローカロリーをめざした春の一汁三菜メニュー

*作った塩糀は、お持ち帰りいただきます。

第2回 トマトの赤い色素 「リコピン」の健康効果

日時
5月31日(水)10:00~
場所
中村学園大学
栄養クリニック
参加費
1,000円
募集人数
20名(先着順)
内容
講話
調理実演(見学)
試食(一汁三菜ランチ
(約500kcal))

トマトをたっぷり使った旬の一汁三菜メニュー

第3回 サルコペニア予防で 元気に長生き!!

日時
6月28日(水)10:00~
場所
中村学園大学
栄養クリニック
参加費
1,000円
募集人数
20名(先着順)
内容
調理実演(見学)
講話・運動実技
試食(一汁三菜ランチ
(約500kcal))

筋肉量UPをめざした夏の一汁三菜メニュー

*動きやすい服装でお越しください。

第4回 閉経後は要注意! 女性も怖い「痛風」

日時
7月26日(水)10:00~
場所
中村学園大学
栄養クリニック
参加費
1,000円
募集人数
20名(先着順)
内容
調理実演(見学)
講話
試食(一汁三菜ランチ
(約500kcal))

痛風予防をめざした旬の一汁三菜メニュー

2016.4~7月のメニュー



講師

大部正代

(本学栄養科学部教授・管理栄養士)

熊原秀晃

(本学栄養科学部准教授・スポーツ科学)

スタッフ

管理栄養士・看護師(栄養クリニックスタッフ)

持ってくるもの

普段お使いのお茶碗、お箸、エプロン、三角巾、手拭タオル

お申し込み・お問い合わせ先：中村学園大学栄養クリニック(担当：上野)

〒814-0198 福岡市城南区別府5-7-1

TEL/FAX 092-851-2869

Email husu33@nakamura-u.ac.jp

若干名 定員に空きができましたので再募集いたします。