



ヘルシークッキング教室2015

「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

「あぶら」も色々あるけれど
上手な「あぶら」
の活用法

日時

4月22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(塩糍代含む)

募集人数

20名(先着順)

内容

講話
調理実演(見学)
塩糍づくり
試食(一汁三菜ランチ
(約500kcal))

「あぶら」を上手に活 用した春爛漫メニュー

*作った塩糍は、お持
ち帰りいただきます。

第2回

噛むことは、生きること...
ハッピーエイジング
イズ 噛む

日時

5月27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))

食前にサラダを食べる 「ポウル法」を実践した 噛む噛むメニュー

第3回

知ろう!!防ごう!!
食中毒

日時

6月24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))

食中毒に負けないために... 腸内環境を整える菌活メ ニュー

第4回

楽しく運動
記憶力UP!体力UP!
健康寿命もUP!!

日時

7月22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))

**運動しても食べ過ぎない
運動効果UP!メニュー**
*動きやすい服装でお越
しください。

H26.4~7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

(本学栄養科学部講師・スポーツ科学専門)

スタッフ

管理栄養士・看護師

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、スリッパ

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

*その他、栄養相談や診察、血液検査等ご相談に応じます。