



ヘルシークッキング教室2018

「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5回
ご存知ですか?
9月は健康増進普及月間

日時
9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))

**健康増進をめざした旬の
一汁三菜メニュー**

*作った塩糍は、お持ち帰りいただきます。

第6回
実は深い関係
高血圧と腎機能低下

日時
10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
調理実演(見学)
講話
試食(一汁三菜ランチ
(約500kcal))

**高血圧予防のための減塩
一汁三菜メニュー**

第7回
放っておくと怖い
糖尿病と合併症

日時
11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
講話
調理実演(見学)
試食(一汁三菜ランチ
(約500kcal))

**糖尿病を予防する旬の一
汁三菜メニュー**

第8回
生活習慣が乱れやすい
年末年始の過ごし方

日時
12月19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(お雑煮+おせち
(約500kcal))

**ヘルシー簡単おせちメ
ニュー**

*動きやすい服装でお越しください。

2016.9~12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

**申し訳ございません。
定員になりましたので、募集を締め切らせていただきました。**

*その他、栄養相談や診察、血液検査等ご相談に応じます。