



ヘルシークッキング教室2019

「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4回

快眠は食事から？
食事と睡眠の深い関係

日時

9月25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

30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))

快眠につながる旬の一汁 三菜メニュー

*作った塩糍は、お持ち
帰りいただきます。

第5回

からだを温めて
基礎代謝を上げよう!

日時

10月23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

30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))

身体をあたためてくれる 一汁三菜メニュー

第6回

「糖化」を防いで、
エイジングケア。

日時

11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

30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))

AGEをためない旬の一汁 三菜メニュー

第7回

生活習慣が乱れやすい
年末年始の過ごし方

日時

12月18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

30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
しくください。

2016.9~12月のメニュー



講師

渡邊啓子

(本学栄養科学部准教授・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。