

令和元年度宇都宮短期大学地域福祉開発センター公開講座

料理教室シリーズ② 働く世代の料理教室

手軽で簡単、生活習慣予防にもなる食事を作ろう！

宇都宮短期大学では、本年度4月から地域住民の健康と福祉に貢献できる栄養士を養成する食物栄養学科を開設しました。これを機に、自己や家族のためのおいしい・楽しい・健康によい食生活の在り方と調理技術を学んでいただく、料理教室をシリーズで開催しています。栃木県の肥満者の数は全国を上回っており、きちんと3食の食事をとる方が減っています。男性では、農作物の生産が盛んにもかかわらず、野菜の摂取量が年々減少しており、全国平均値を下回っています(平成28年度県民健康・栄養調査結果より)。

第2回目は、生活習慣病予防のための料理教室を、宇都宮市保健所健康増進課と連携事業として行います。働き盛りの方必見です。前半は保健所の栄養士による「働く世代の生活習慣病予防」講座、後半は生活習慣病予防のための食事作り(塩分量を少なくするための工夫と野菜たっぷりの料理)を準備しました。忙しいお父さん、お母さんでも手軽に作れるメニューです。家族全員がおいしく、さらに生活習慣病予防を考えた料理を一緒に作ってみませんか？ 皆さまのご参加をお待ちしています。



もち麦ご飯、鮭の海草蒸ピリ辛ソース
青菜ともやしの煮びたし、かぶの酢物
りんごの赤ワイン煮

- 日時 令和元年11月30日(土) 10時~13時
場所 宇都宮短期大学3号館2階201教室 1階調理実習室
講師 講義 宇都宮市保健所栄養士
実習 本学食物栄養学科准教授 布川 かおる
助手 橋本 莉佳
内容 【講義】働く世代の生活習慣病予防
【実習】生活習慣病予防のための食事づくり調理実習
定員 30名(先着順) ※10名以上で開催します。
受講料 1人500円(資料・材料代込、当日会場にて徴収)
受講申込締切日 令和元年11月16日(土)

申込書方法(裏面へ)

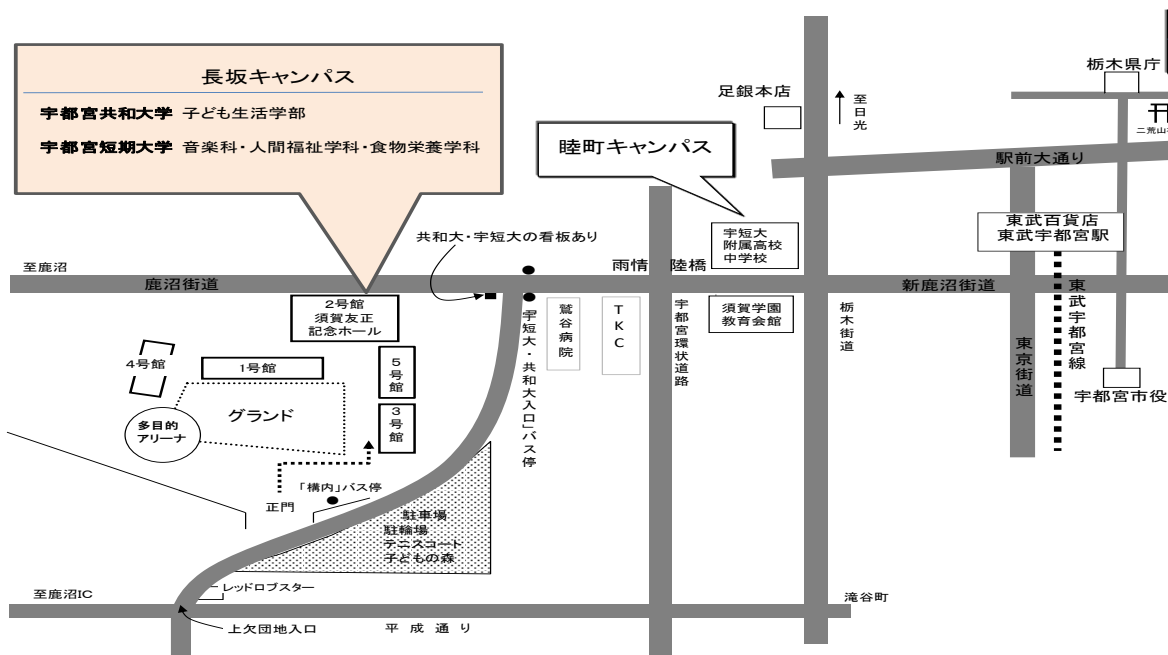
料理教室シリーズ② 働く世代の料理教室
手軽で簡単、生活習慣予防にもなる食事を作ろう！

申 込 書

送付先 Eメール：infoeiyo@ujc.ac.jp
or
FAX : 028-648-9870

ふりがな お名前	
お電話	
Eメールアドレス	
ご職業（ご所属）	
須賀学園の卒業生ですか	はい 宇都宮共和大学・宇都宮短期大学 (学部・学科 専攻 年卒業) いいえ
アレルギーがある場合は ○または記入してください	卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに その他 ()
食育・お弁当作りに関して ご質問事項等ありましたら ご記入ください。	

宇都宮共和大学・宇都宮短期大学 長坂キャンパス案内図



宇都宮共和大学・宇都宮短期大学長坂キャンパス
住 所 : 栃木県宇都宮市下荒針町長坂3829
電話番号 : 028-648-2331 (代)