

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③ 高齢者向け料理教室

低栄養予防のための食事を作ろう!

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。本講座は第3回目です。

高齢者数の増加とともに低栄養による体力の低下が課題になっています。低栄養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。

前半は保健所の栄養士による「毎日の食事で健康に!~いつまでも元気であるための食の秘訣~」講座、後半は低栄養予防のための食事作り(たんぱく質を効果的にとる料理の工夫)を準備しました。今回はクリスマスにも喜ばれる、簡単で減塩、美味しい食事を作ってください。皆さまのご参加をお待ちしています。



黒豆ごはん

豚ヒレ肉ネギソースかけ

トマト、アボカド、長芋のサラダ

- 日時 令和元年12月14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 本学食物栄養学科講師 土橋 典子
助手 山形 恵子
内容 【講義】毎日の食事で健康に!~いつまでも元気であるための食の秘訣~
【実習】低栄養予防のための食事づくり調理実習
定員 30人(先着順) ※10人以上で開催します。
※どの年代の方も参加できます。
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 30日(土)

申込み方法(裏面へ)

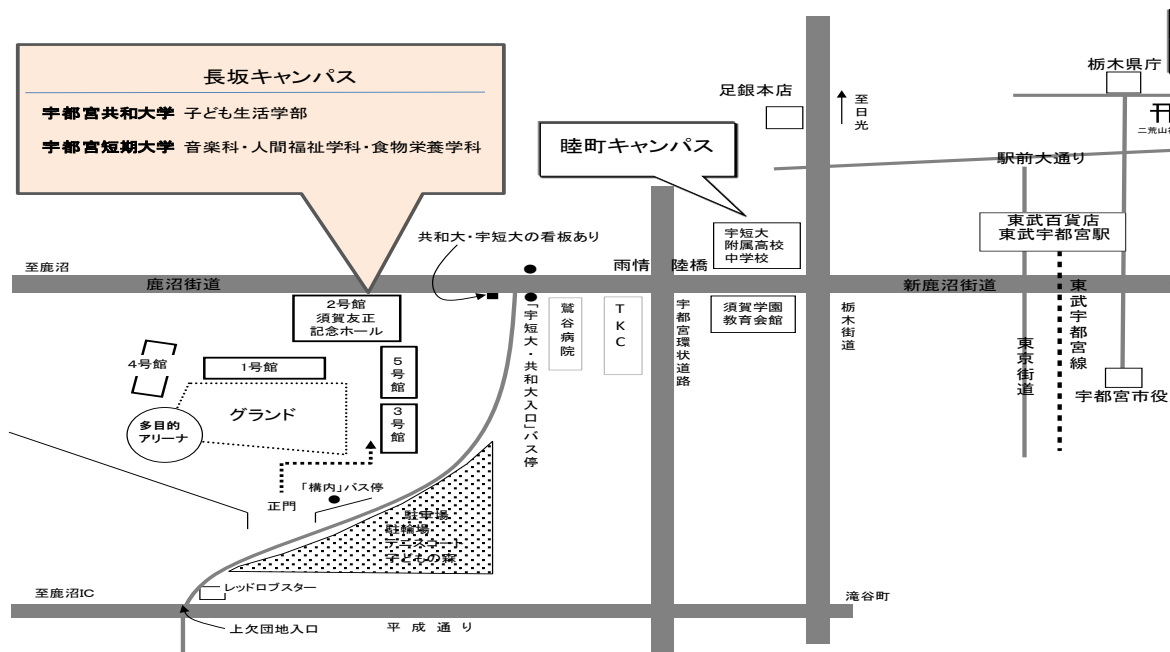
料理教室シリーズ③ 高齢者向け料理教室
低栄養予防のための食事を作ろう!

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)