

令和5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  
フレイル予防のための食事作り

宇都宮短期大学食物栄養学科では、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。

長引くコロナ禍の中、生活習慣の変化により、高齢者の「健康」と「要介護」の中間の虚弱状態（フレイル）が心配になっています。美味しく食べて健康につなげるために第3回目は、フレイル予防のための料理教室を開きます。

前半は「栄養士が伝授! 大人のための食育講座」、後半はフレイル予防のための食事作り（たんぱく質を主菜だけでなく主食、汁物、おやつでも効果的にとる料理の工夫）を準備しました。今回は簡単で高たんぱく質、しかもちょっとした調理のコツで美味しい食事を作っていただきます。皆さまのご参加をお待ちしています。



メニュー

ごはん

魚のパン粉焼き

ほうれん草のソテー

さつまいものミルク煮

きのこ汁、果物

\*メニューは変更することがあります。

- 日時 令和6年 2月17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】宇都宮市保健所管理栄養士  
【実習】本学食物栄養学科 教授 松田千鶴  
助手 木曾瑤子  
内容 【講義】栄養士が伝授! 大人のための食育講座  
【実習】フレイル予防のための食事作り調理実習  
定員 30名（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。  
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、上履き、筆記用具  
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6年2月10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  
フレイル予防のための食事作り

申 込 書

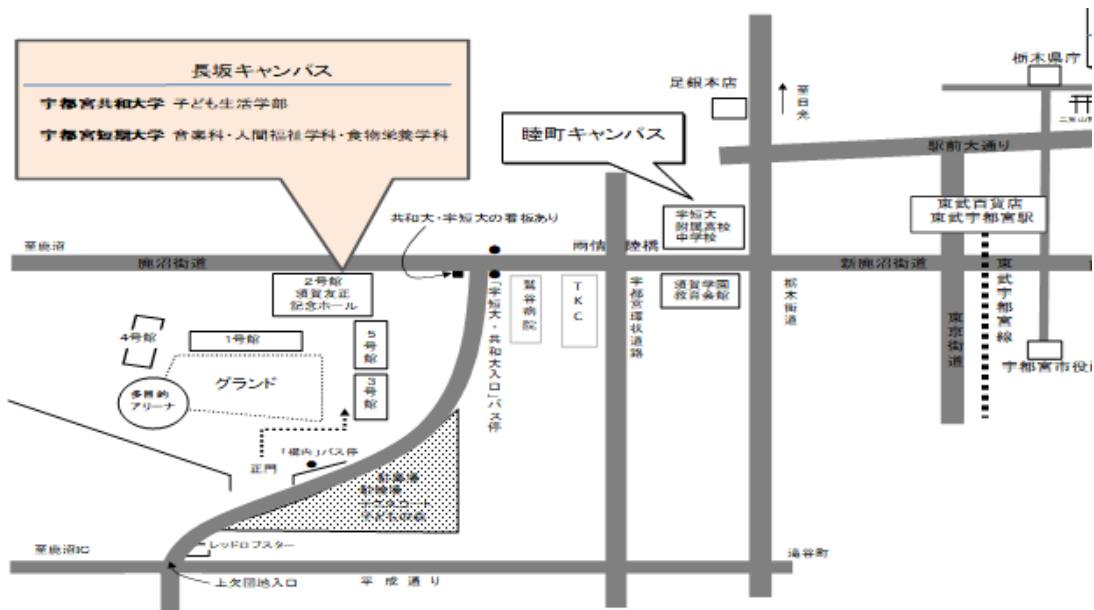
送付先 Eメール：[f.open-lect@ujc.ac.jp](mailto:f.open-lect@ujc.ac.jp)

or

FAX : 028-648-9870

ふりがな お名前	
お電話	
Fax	
Eメールアドレス	
ご職業（ご所属）	
宇都宮短大の卒業生ですか	はい（            学科            専攻            年卒業） いいえ
フレイル予防のための食事 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)