

令和6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！

宇都宮短期大学食物栄養学科では、地域住民の健康と福祉に貢献できる栄養士を養成しています。昨年度に引き続き、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開催いたします。

栃木県は、農作物の生産が盛んにもかかわらず、野菜の摂取量は、全国平均値を下回っています。また男性では、肥満者の数は全国よりも上回っており、きちんと3食の食事をとる方が減っています。(令和4年度県民健康・栄養調査結果概より)

第2回目は、生活習慣病予防のための料理教室です。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、体重増加が気になる方たちにぴったりの手軽で簡単にできる食事『塩分量を少なくするための工夫と動脈硬化を防ぐ食材(魚・トマト・オリーブオイル・ナッツ)を使用した野菜たっぷりの地中海料理』を作ります。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？ また、ご希望の方には、体組成計を使用して筋肉量や脂肪量の測定もいたします。皆さまのご参加をお待ちしています。

サフランライス
アクアパッツァ(魚介類のオリーブトマト煮)
ナッツ入りサラダ
レアチーズケーキ



日 時 令和6年8月31日(土) 10時~13時
場 所 宇都宮短期大学(宇都宮市下荒針町長坂3829)
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
【調理実習】 本学食物栄養学科 准教授 布川 かおる
助手 齋藤 百花
内 容 【講 義】 働く世代の生活習慣病予防
【調理実習】 生活習慣病予防のための食事づくり
定 員 30名(先着順) ※10名以上で開催します。
受講料 1人1,000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8月23日(金)

申込方法：QRコード・メール・FAXいずれかで受付(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！



お申し込み用

QRコード

申 込 書

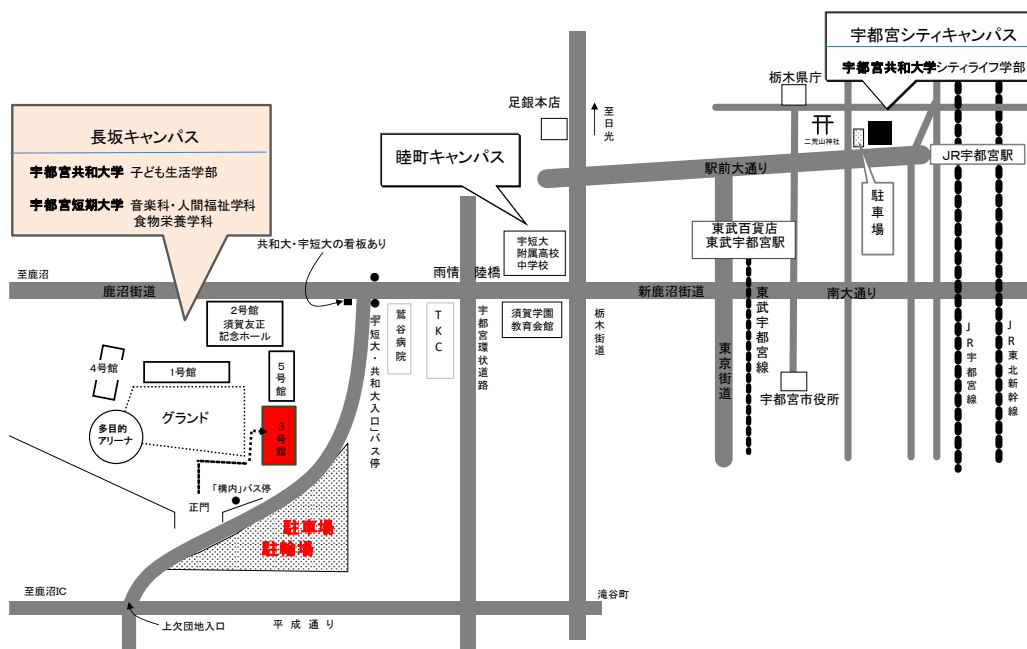
送付先 FAX 028-648-9870

<https://forms.gle/8c8AWDmxGJR>

メールでの申し込み f.open-lect@ujc.ac.jp まで ow1p78

ふりがな お名前	
お電話	
F a x	
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
生活習慣病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）