

(一社)健康栄養支援センター

HNSでは、様々なイベントや講座を企画し、リーズナブルな価格で開催しています。また様々な団体や企業からご依頼いただき活動しています！

HNS Health Nutrition Support center

健康栄養クッキング

講師は全員が管理栄養士です
ミニ栄養講座付クッキング教室



HNSのクッキング教室は、料理を作るだけでなく、栄養や食材についての講座を行います。料理のスキルを高めるというよりも、食材や調理の知識を高め、簡単な調理法で、バランスのよい献立を実際を作って食べることで、食後の体調などを実感していただくことを大切にしています。

◆予防医学のクッキング 参加費3500円
講師：加藤里奈（臨床栄養部部长）

開催日	内容
2018/10/21 (日)	免疫力
2018/12/16 (日)	貧血
2019/2/17 (日)	ガン予防



◆話題の栄養機能クッキング 参加費3500円

開催日	講師	テーマ
2018/11/18 (日)	杉本	もち麦
2019/1/13 (日)	中尾・檜枝	抗疲労
2019/3/24 (日)	池上	ゆる糖質制限



▲2019年1月13日(日)の話題の栄養機能クッキング「抗疲労」は大阪市立大学健康科学イノベーションセンターの協力により開催します。

健康科学イノベーションセンター
Center for Health Science Innovation

詳細はHPをご覧ください

健康栄養支援センター

検索

本気の避難訓練～備えの第一歩～

2019/3/24 (日) 時間未定

【場所】HNS2階研修室

【参加費】2000円 ※申込は12月頃～

【講師】辻井・窪田（災害対策栄養部）

「何か備えなくては」と思っている方も、沢山の情報がありすぎて、何から手をつけていいかわからない…そんな方に、災害の種類やレベル、自宅避難か避難所か等、順序だててお伝えする体験型の講座です。

食のカウンセリング

毎月2回（第2・4金曜）14時～

【場所】阪急うめだ本店 B2階青果売場

HNS所属の管理栄養士が店頭立ち、試食を提供しながら「食」についてカウンセリングを実施します。

「キレる子供」を作らない

2018/12/15 (土) 10時

【場所】HNSキッチンスタジオ

【参加費】500円

親子で学ぶ心を育てる食育活動として調理とミニ講座を実施します

たこあしレシピクッキング

2018/9/30 (日) 10時

【場所】HNSキッチンスタジオ

【参加費】3500円

1つの食材で数種類の料理を展開する作り置きクッキングです

ママと赤ちゃんの食育教室

毎月1回（第3金曜又は土日祝）

【場所】阪急うめだ本店 11階

【参加費】無料

妊娠期と離乳食期に大切な情報を管理栄養士がお伝えします。

場所

大阪市鶴見区放出東3-14-12 (JR放出駅より徒歩5分)
クッキング：1階キッチンスタジオ 講座：2階研修室

申込み

<http://hns-japan.com/> ※ホームページよりお申込みください。

メール

nutrition@hns-japan.com

電話

050-3570-2468

(繋がりにくい場合があります)



(一社)健康栄養支援センター

管理栄養士・栄養士が中心となり、食生活、栄養情報の提供や栄養指導・支援をし、多くの方が健康な生活を過ごせる社会実現を目指し、活動しています。

HNS Health Nutrition Support center

栄養士支援講座

栄養士の知識向上のため、各部の部長を中心に講師はボランティアで専門知識を提供しています。

HNS会員500円 一般3000円

10/20 (土) 13時30分~15時30分
「スーパーフードの機能性と活用術」

11/10 (土) 10時~12時
「シニア世代への具体的な栄養アプローチ」

12/8 (土) 10時~11時30分 (予定)
「世界の料理を楽しみつつ日常食は和食が一番」

1/12 (土) 10時~11時30分
「マスコミ発信 流行食の見解」

※2月以降も毎月実施。詳細はHPにて。

機能性食品アドバイザー資格講座

昨年好評だった「ファンクショナルフードアドバイザー養成講座」を今年度も、ひょうご健康都市推進協議会のバックアップにより実施します

2018年11月4日(日) 9時~16時 参加費：2500円

食材塾

毎月、食材テーマを決め、みんなで学んで作って食べる楽しい会です。

10/7 (日) ハロウィンスイーツ

11/1 (木) スパイスカレー

12/2 (日) 美腸と醤油麹

1/20 (日) 冬キャベツ

2/3 (日) つくりおき

3/31 (日) カリフラワー

※参加費：1500円程度

※会員限定



全体勉強会

10/14 (日) 14時
「伝え方プロジェクト」

12/1 (土) 10時
「メンタルヘルス②」

12/1 (土) 13時30分
「肝臓のはたらき②」

※参加費：印刷代程度
※会員限定

国家試験対策講座

10/28、11/11、
12/2 全6講座
※参加費3000円
※会員2500円



臨床
栄養部

病気を正しく理解し、食事療法と病気にならないための予防食の両面から取り組み健康生活をサポートします。



青年・成人
栄養部

日常的な体の調子を整える栄養の摂取方法はもちろんストレスに強い体づくり、病気の予防など幅広いサポートを行います。



美容
栄養部

美容栄養の知識を身につけ、細胞を活性化させ、体の内側から美しくなる体づくりを目指します。



食育・子ども
栄養部

妊娠期、乳幼児期、幼児期、思春期と成長する過程において大切な食生活をサポートし丈夫な体づくりを目指します。



スポーツ
栄養部

スポーツに必要な栄養の理解や摂取方法など、パフォーマンスアップを目指したサポートを行います。



災害対策
栄養部

災害に備え、外へ避難するための食事、自宅避難のための食事を栄養だけに限らず命を守るためのサポートを行っています。



高齢者
栄養部

高齢者の食生活の問題に取り組み、少しでも長く健康的な生活を送ることをサポートする活動を行っています。



国際
栄養部

外国人に向けた栄養サポート、日本食の発信、海外の食文化の交流など、国際的な栄養サポートを行います。

**栄養士会員
募集**

入会金：無料
年会費：5000円

特典

- 栄養士支援講座 通常3000円 **2500円割引** → 500円
- HNSの全ての勉強会に出席可
- 管理栄養士国家試験対策講座 500円割引
- 講師登録制度あり

大阪市鶴見区放出東3-14-12
E-mail nutrition@hns-japan.com

▼詳細はホームページをご覧ください

健康栄養支援センター

検索