

一般社団法人健康栄養支援センター

2011年7月～2014年3月までの活動報告

2014年3月21日(金・祝)

お試しクッキング 栄養クッキング教室

万能薬 生姜のパワー



栄養士支援講座「プロに習う魚のおろし方、魚の選び方」

日程: 3月16日(日)PM2時～ 約3時間予定

場所: HNS キッチンスタジオ(放出)

定員: 15名(対象: HNSの会員、管理栄養士・栄養士)

会費: 2500円(当日支払)

持ち物: エプロン、三角巾、出刃包丁、手拭きタオル1枚、ふきん2枚

講師: 仲買の魚屋さん3名

説明: プロの仲買さんが3名も来られて、魚のおろし方の講義、実践や魚の選び方のレクチャーなどを実施します。栄養士なら是非旬の魚をささっとさばきたいものです(*^_^*)是非この機会にご参加頂き、再勉強をしましょう。旬の魚ということで「メバル」をさばいて、メバル料理をして皆で美味しい新鮮なお魚を食べましょう。

申し込み締切日: 3月2日(日)



2014年3月15日(土)12:00～17:00

HNS 新社屋にて、内覧会をしました。

雑穀おにぎり&豚汁を振る舞い、お土産は特製ゆずねぎみそと amieさんのロールケーキ&マフィンで美味しいもの、沢山でした。

ご来場頂いた方、本当にありがとうございました。また準備から当日のお手伝いまで本当にお世話になった国際栄養部の皆さん、感謝します～(*^_^*)



2014年3月9日(日)10:00~16:30

震災復興応援イベント 3.11fromKANSAI2014

梅田スカイビルにて

雑穀入り具だくさんスープと早生みかんジャムの販売をしました。

野菜ご提供の農家さん、ジャムの古川さんありがとうございます。完売しました☆



2014年3月7日(金)

主催:堺市保健センター

講師:小林美貴(高齢者栄養部)

高齢期の栄養講座&料理教室「低栄養予防」

おいしい調理講習会~お肉をおいしく食べよう~



2014年3月5日(水)10:00~

主催:此花区保健センター

講師:畠山佳奈(美容栄養部)

女性のための「きれいになれるレシピ講習会」

~ホルモンアップでからだのなかから美しく~~



2014年2月15日(土) 11:00~14:00 クレオ大阪中央

主催:(独)農業・食品産業技術総合研究機構 畜産草地研究所

新開発ヨーグルト しっとりお肌へ「乳酸菌 H61 株」の美レシピ講座&料理教室

研究発表会:農研 木元様

調理講師:諏訪淳子



2014年2月1日「コレステロールが気にならない ヘルシー、美味しい、洋食低コレクッキング」

主催:千里新田地区まちづくり協議会、インクロム株式会社

講師:岡田あき子



2013年12月7日(土)阿倍野区「健康づくり SKIP あべの」へ出展

「雑穀パワーで腸ピカピカ元気」

By 国際栄養部



2013年11月4日(月・祝) 10:00~13:00 辻井農園(和泉市)

◇味覚狩りイベント

「柿狩り&おいしい秋の薬膳レクチャー」



内容: 秋のおいしさを、とれたてで！なかなか行く機会も少ない農園にお邪魔して、柿狩りを楽しみ、農の現場を体験や交流をしませんか？そして薬膳料理という一見難しそうな内容も、分かりやすく、おいしく試食しながら学べるプチレクチャーつき。薬膳の基礎から秋にぴったりの栄養と食材選びの方法まで、楽しく解説します。あなたの体質がわかる、かんたんチェックも開催！旬の果物と野菜を味わいながら、秋の健やかな食養生を実践していきましょう！

※柿狩りした柿はお持ち帰り頂きます。春菊1束のお土産付き、直売もあります。

講師: 新田理恵(管理栄養士・国際薬膳調理師)

MENU: 秋の味覚！柿と春菊を使った薬膳メニュー(試食程度)

費用: 2500円(柿狩り、軽食、資料、保険代込み)

定員: 20名(先着順)

当日の流れ: 10:00 受付(最寄のバス停で集合・受付)、

10:30 開始~13:00 解散

※バスの到着時刻により開始時間は変動。

場所: 辻井農園(住所:大阪府和泉市久井町452)

※最寄駅: 泉北高速鉄道「和泉中央駅」

大阪から: JRで三国ヶ丘→三国ヶ丘から南海高野線で約1時間、片道830円。

難波から: 南海高野線で約35分、片道620円。

和泉中央駅から南海バス「春木川」行きで「公民館前」下車。

バス停から農園までは徒歩10分。

※農園に駐車場あり。

持ち物: おにぎりなど(軽食は試食程度のため)、飲み物、タオル

申込締切: 10月25日



2013年10月30日(水) 10~16時 枚方市主催
 「こころの健康・からだの健康まつり 2013」に出展します。
 場所:枚方市立渚市民体育館(枚方市渚西 3-26-10)
 臨床栄養部が SAT システムを使った栄養指導などを行います。



2013年10月26日(土) 15:00~16:00 主催:大阪市立総合生涯学習センター
 「はしからはしまで、おはしのはなし」
 しきじカフェにて、主に外国人の方へむけたお箸のイベントを行いました。



2013年9月20日(金) 主催:相楽東部広域連合教育委員会
 食育講座 アスリート弁当

運動会に向けてのお弁当づくりとキッズスポーツ栄養学の講義を保護者向けに行いました。



HNS 恋活イベント 

『恋活ビュッフェ「薬草の宝庫」島野菜に触れながら、素敵なひと時を』沖縄料理のビュッフェを楽しみながら、島野菜について学びます。

場所:心斎橋「海人」

日程:9月7日(土)、12:00~



2013年9月11、27日料理ショー開催

グランフロント大阪南館2階 パナソニックショールーム内にて

キーパーソン大原千鶴さん考案の料理を HNS 講師が料理ショーを開催。

講師:山野綾子



東成区保健福祉センター主催 食育展

2013年9月5日(木)13:00~16:00

場所:東成区民センター大ホール



2013年8月13、22日料理ショー開催

グランフロント大阪南館2階 パナソニックショールーム内にて

キーパーソン大原千鶴さん考案の料理を HNS 講師が料理ショーを開催。

講師: 井本彩美



2013年7月9、23日料理ショー開催

グランフロント大阪南館2階 パナソニックショールーム内にて

キーパーソン大原千鶴さん考案の料理を HNS 講師が料理ショーを開催。

講師: 山野綾子



平成 25 年度 第二回社員総会 場所: 大阪市立港近隣センター 講堂

7月7日(日) 13:30~総会

14:40~特別講演

特別講演「食育研修・現場や家庭で大切な事」

講師: 尾立純子先生(帝塚山大学教授 生活科学博士 HNS 顧問)

総会の様子:



特別講演の様子:



平成 25 年度 天王寺区食育展

6 月 19 日(水)11:00~15:00 場所:天王寺区役所 3 階 入場無料

HNS ブースでは「高齢者栄養」のパネル展示&レシピ提供を行いました。



2013 年 6 月 16 日(日)13:00~15:00 清瀬台自治会安心コミュニティプラザ 2 階

「疲れにくい身体をつくろう」~疲労のメカニズムと抗疲労の食材~

講師:中尾真樹(栄養士、青年成人栄養部 料理担当)



2013 年 3 月 6 日(水) PM1:30~PM4:30 会場:此花区保健福祉センター 栄養指導室

女性の為の[きれいになれるレシピ講習会]

～体内から美しくアンチエイジングで若さキープ～

講師:鈴木いづみ 美容栄養部 管理栄養士

主催:大阪市此花区保健福祉センター



2013年3月2日(土)12:00～15:30 東成区民センター

東成区健康づくりフォーラム&食育フェスティバル 主催:東成区

※SATシステムによる栄養指導を行いました。By 臨床栄養部



2012年12月8日(土) 13時～16時 場所:阿倍野区役所 2階大会議室

あべの健康づくりイベント SKIP 主催:阿倍野区



2012年11月20日(火) たじりふれ愛センター 講師:加藤里奈(臨床栄養部部長)

田尻町自殺対策緊急強化事業「健康色でカラフル健康食」 主催:田尻町



2012年10月21日(日) 10:00~15:30 兵庫県丹波篠山市

◇丹波篠山餅つき・黒豆(枝豆 有機無農薬)収穫体験ピクニック



内容:日本の旧家で餅つき、搗き立てのお餅で安倍川餅や餡餅、雑煮などを作り、昼食とします。篠山で暮らす旧家の奥様より篠山の食生活や文化についてお話を聞き、大豆についても学びます。午後からは、畑に入って有機無農薬栽培の黒豆(枝豆)の収穫を行います。少量ですが黒豆(枝豆)もお土産で持ち帰ります。とっても美味しい丹波黒豆をご堪能下さい。

講師:ダニエル純子(管理栄養士・健康食育シニアマスター・国際栄養部 部長)

酒井紀子(篠山在住)

スケジュール:

JR 丹波篠山集合、一同バスにて二階町まで移動後、会場まで移動(徒歩 20 分)

子供さん連れの方は、車で参加されることをお勧めします。

持ち物:畑での作業となりますので汚れても良い服、靴でご参加ください。(もしくは着替えや長靴持参)タオル、帽子、飲み物 等

実習内容:餅つき体験、つきたてのお餅で、安倍川餅、餡餅、お雑煮などを作り頂きます。畑にて黒豆の収穫、葉落とし作業をします。黒豆農家若宮さんより枝豆の茹で方などを伝授。

※昼食はお餅になりますが、必要であればお弁当など昼食をご持参下さい。

※黒豆のお土産は付きますが、希望者には、別途販売もしていただけます。

費用:大人:2000 円 子ども:1500 円(小学生まで)

(お餅中心の昼食・有機無農薬の黒豆のお土産・保険代込み)

定員:25 名

会場:兵庫県篠山市新庄 1132 倉垣邸 (JR 篠山口下車、バスにて二階町下車徒歩 20 分)

申込締切:10 月 11 日(木)



2012年10月20日(土) 11:00~16:00 長居公園内



大阪ヘルスジャンボリー2012 ブース NO.10

「ビューティーバランスダイエットプログラム」 ダイエット栄養指導



整理券を配布し、ダイエット栄養指導を行いました。大変好評の中終わることができました。

2012年9月8日(土) 11:00~15:00 東日本大震災復興応援 「東北×関西 交流クッキング」

場所:子育ていろいろ相談センター(天神橋筋6丁目)

みんなでたこ焼きパーティー



関西といえば・・・粉もん！粉もん代表のたこ焼きを一緒に作って、食べて楽しみませんか？

つつる冷たい ところてん ひんやりあまーい ひやしあめ も手作りいただきます☆

東北から関西へ避難されている方々と関西のみなさんでおいしい♪ひとときを過ごしましょう！

日時:2012年9月8日 11時~15時

場所:大阪市立子育ていろいろ相談センター(大阪市北区天神橋6-4-20)

調理内容:たこ焼き、ひやしあめ、ところてん

講師:西川侑里子(管理栄養士、震災プロジェクトリーダー)

参加費:無料(親子ペアでの参加が可能です)

定員:20名(先着順)

主催:大阪市社会福祉協議会、大阪市ボランティア情報センター、一般社団法人健康栄養支援センター

申込方法: 大阪市ボランティア情報センター 06-6765-4041 までお電話下さい。(8/17ㄨ切)



2012年7月22日 18:00~20:30 第3回恋活料理教室

場所: Vintage jr.

内容: 「抗酸化」をテーマに、旬の野菜も取り入れ、グループで2種類のピザを作りました。

Menu: エビときのこのピザ-アボカドソース-、夏野菜のピザ、ベーコンとズッキーニのトマトスープ、マカロニ&ビーンズサラダ、手作りオレンジソースを添えたアイス。

抗酸化食材にまつわるクイズなどの企画も盛り上がり、楽しい&美味しい時間を共有できました。



**2012年6月19日(火)11:00~ 「食育展」 天王寺区役所にて
天王寺区役所 3階の会場にて食育展が催され、出展致しました。**



**2012年3月20日(火) 栄養士交流会「恋活イベント in アメ村 Cafe」第2弾
栄養士×農家(一部)さんの交流会が開かれました。お好み焼きづくり、ミニ栄養講座を行いました。**



2012/3/10~3/11 「3.11 from KANSAI」 震災復興イベントに出展 場所:梅田スカイビル

詳しくは <http://www.311-kansai.com/>へ



HNS は【あったかトックスープ】、【栄養ジャム】、お隣は「4H の会さん」が地元野菜の販売しました♪地震発生時刻はイベントメイン会場で全員で手をつなぎ、1分間の黙とうをしました。

2012年3月2日(金) HNS×阪急キッチンエール×大塚製薬

「スゴイダイズを使ったヘルシーメニュー」の料理講習会を開催しました。

大塚製薬さんから大豆の講義もありました。

場所:クレオ大阪中央 調理室



2012年2月11日(土) 栄養士交流会「恋活イベント in アメ村 Cafe」

栄養士×農家(一部)さんの交流会が開かれました。男女12×12人で、餃子づくりに専念したり、ミニ栄養講座でだしの塩分の話、栄養クイズなどを行いました。



2012年1月22日(日)東日本大震災復興応援 大阪市社会福祉研修・情報センターにて

「東北×関西 交流クッキング」～恵方巻きに復興のねがいをこめて～



主催:社会福祉法人 大阪市社会福祉協議会、大阪市ボランティア情報センター、HNS

HNS内の東日本大震災栄養応援プロジェクト:ENPが大阪へ避難されている東北の方々と関西の方々ととの交流の場をつくるイベントを行いました。

恵方巻きを作り、皆で北北西向いて「一分間丸かぶり」は無言で約60人程が一斉にかぶりつき、少し滑稽でした(笑)

その後、豆まきや交流会など充実した一日となりました。

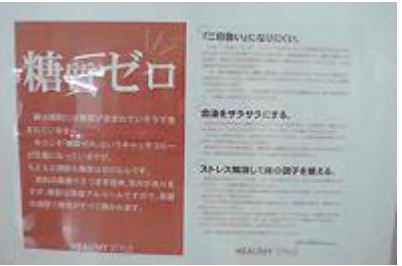


2011年12月10日(土)「あべの健康づくりイベント SKIP」阿倍野区役所にて

各調味料の塩分量の展示や SAT システムを使用した栄養指導など盛りだくさんの内容でした



11月1日「本格焼酎の日」 大阪駅前第1ビル 地下2階 薩摩焼酎の試飲・販売 11時~19時



鹿児島県大阪事務所 06-6341-5618

ヘルスジャンボリー2011 10/8(土) 出展しました



2011/9/23 9.23 大阪から元気を届けよう チャリティバザール ENP が協力



過去の掲載記事等

2014年3月25日

朝日新聞

HNS 放出キッチンスタジオが紹介されました。



2014.7 月号 おおさか子ども元気アップ新聞

発行:毎日新聞社 大阪府教育委員会

掲載者:諏訪淳子



2013 年 大阪ガス会報誌「厨 KURIYA」冊子 掲載

企画・販売部 部長 品村亜紗子さんの記事が掲載されました。

「鍋と栄養の美しい関係」

2013 年 8 月 31 日 毎日放送 「しっとこ」

スポーツ栄養部 岡田あき子さんが出演されました。

楽天の田中将大投手(24)が偉業を達成。8/9 には開幕 16 連勝を達成し、プロ野球新記録を樹立。田中投手が活躍できたワケは妻の里田まいさんの支えがあったから。管理栄養士の岡田あき子さんによると、疲労回復や故障帽子を計算したメニューだという。里田まいさんの愛情レシピ TOP3 を紹介。

月刊「食生活」9 月号(8/10 発売) 9/7 美容栄養講座「女性の悩みを食事で解決」の告知が掲載されました。



ラジオ出演♪「サクラ FM78.7MHz

」2013年8月6日 13:35頃

スポーツ栄養部 岡田あき子さんが出演されました。

月刊「食生活」8月号(7/10発売) 7/27 栄養講座「発汗とビタミン&ミネラルの関係」の告知が掲載されました。



元気アップ新聞(毎日新聞系)に7/27 栄養講座「発汗とビタミン&ミネラルの関係」の記事が掲載されました。

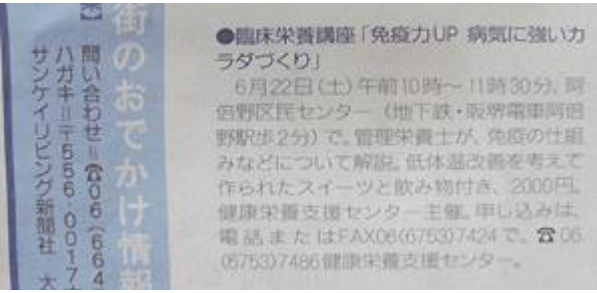


2013年6月14日 読売新聞 6/14朝刊 v

家庭欄に6/30 栄養講座「賢いスイーツとアルコールの楽しみ方」の告知が掲載されました。

2013年6月15日発行サンケイリビング大阪

6月15日号 インフォメーション欄に6/22「免疫力UP 病気に強いカラダづくり」の告知が掲載されました。



発行:サンケイリビング新聞社

2013年3月15日(金)読売新聞 朝刊 17面

食育子ども栄養部 部長の平尾千文さんが記事に掲載されました。

内容は「子どものおやつについて」お子様の晴くん(3歳)と手作りおやつを食べている様子が掲載されています。

2013年3月6日(水)産経新聞 朝刊 16面

高齢者栄養部 部長の大原栄二さんの記事が掲載されました。

内容は「高齢者の低栄養について」、訪問栄養指導の様子が掲載されています。

2012年11月 第4号

おおさか子ども元気アップ新聞にスポーツ栄養部 部長の岡田あき子さんが掲載されました



スポーツ栄養部 岡田あき子さんが eo 光チャンネル特別番組「大阪マラソンへの道」で、マラソンのための料理&食事についてのインタビューを受けました。

放送日は未定・・・決まり次第ご報告します。ケーブルTVとネット配信があります。

<http://blog.sports-diet.jp/?eid=1591655>



→ネット配信はこちら

2012年9月8日発行

サンケイリビング大阪新聞の取材がありました。

16面「ヘルシーお菓子で心も体も幸せ気分♪」



発行:サンケイリビング新聞社

2012年8月10日発行

「シルバー産業新聞」

摂食・嚥下訓練の実際と摂食回復支援食 講習会の記事が掲載されました。

2012年7月8日発行

おおさか子ども元気アップ新聞 第3号に「親子でカミカミクッキング」が掲載されました。



発行:毎日新聞社 協力:大阪府教育委員会

2012年7月10日発行

月刊「食生活」8月号に8月4日の「親子でカミカミクッキング」が掲載されました。



発行:株式会社カザン

2012年6月発行

「大阪の社会福祉」

5月のイクメンパパクッキングの記事が掲載

発行:大阪市社会福祉協議会

2012年6月23日(土)19:00~19:57

フジテレビ系「リアルシコープZ」

番組作成協力で、長寿の方の食事の栄養価計算をしました。

エンドロープに、社名掲載

2012年3月「NPO 金言集」に掲載

「食は最高の医療」



発行：大阪市ボランティア情報センター

2011年10月12日 スポーツ栄養部長 岡田あき子さん

読売新聞 朝刊 掲載「走れるカラダを作る」

ボランティア活動情報誌「COMVO(コンボ)」

2011年7、8、11、2012年1月号に掲載



発行：編集 大阪市健康福祉局健康推進部 すこやか PARTNER つうしん

vol.6(2011年7月発行)、vol7(2011年10月発行)、vol9(2012年7月発行)、vol10(2012年11月発行)に掲載



やすらぎ 2011年9月号 P26 掲載



2011年10月12日 読売新聞朝刊 スポーツ栄養部 岡田あき子さん 記事掲載

食育講座「親子クッキング 秋の味覚を楽しもう」

2013年10月12日(土) 13:30～15:30 会場:住之江区子ども子育てプラザ

Menu: きのこの炊き込みご飯、揚げないさつまいもコロッケ

講師:根岸加数代

主催:住之江区子ども子育てプラザ



食育講座「親子クッキング 秋の味覚を楽しもう」

2013年9月12日(木) 13:30～15:30 会場:住之江区子ども子育てプラザ

Menu: きのこたっぷり簡単パンでキッシュ、りんごクリーム

講師:木下麗子

主催:住之江区子ども子育てプラザ



解決します「離乳食～幼児食のギモン」

～10年後に差がでる「すくすくごはん」の作り方&親子 de ヨガ体験～



2013年8月10日(土)10:00～11:30 場所:大阪市総合生涯学習センター

講師(栄養):松岡真琴 講師(ヨガ):松本先生

説明:食べたもので体はできています。また「性格も食べもので変わるんデス！」子どものごはんで簡単にできる大切にしてほしい基本的なメニューなどをご提案します。産後のお母さんのカラダの為に、お子さんと楽しんで♪おやこ de ヨガのプチ体験つきです。



食育講座「子どもクッキング」 ルウを使わずにカレーを作ろう

2013年7月13日(土) 13:30～15:30 会場:住之江区子ども子育てプラザ

Menu 夏野菜のきーマカレー、にんじんのピーラーサラダ、ブルーベリーラッシー

講師:根岸加数代

主催:住之江区子ども子育てプラザ



食育講座「子どもクッキング」 春キャベツの甘みを感じよう

2013年4月13日(土) 13:30～15:30 会場:住之江区子ども子育てプラザ

Menu 春キャベツのスープ、フライパンで焼くお手軽パン

講師:根岸加数代

主催:住之江区子ども子育てプラザ



食育講座「親子クッキング」手造りイチゴジャムに挑戦

2013年4月11日(木) 13:30～15:30 会場:住之江区子ども子育てプラザ

Menu:シフォン風ケーキ、手造りイチゴジャム

講師:根岸加数代

主催:住之江区子ども子育てプラザ



2013年3月9日(土) 13:00~15:00 住之江区子ども子育てプラザにて

食育講座「児童クッキング 春の食材を食べよう」

講師:嶋谷智恵子

Menu:菜の花のクリームパスタ、春キャベツと卵のスープ、いちごのヨーグルトゼリー



2013年2月27日(水)13:30~15:00 食育講座「保育園における食育について ②乳児~2歳児」

会場:四天王寺保育園

講師:②松岡真琴 食育・子ども栄養部



2013年2月19日(火)13:30~15:00 食育講座「保育園における食育について ①3歳児~」

会場:四天王寺保育園

講師:①根岸加数代 食育・子ども栄養部



2013年1月17日住之江区子ども子育てプラザにて 児童クッキング開催 講師:根岸加数代

場所:住之江区子ども子育てプラザ 13:30 スタート「型抜きスイーツポテト 豆乳ココアのドロリッチ風」



2012年12月8日住之江区子ども子育てプラザにて 児童クッキング開催 講師:嶋谷智恵子

場所:住之江区子ども子育てプラザ 13:30 スタート「カラフルチキンライス パンプキンスープ」



2012年10月11日 住之江区子ども子育てプラザにて 親子クッキング開催 講師:根岸加数代

場所:住之江区子ども子育てプラザ 13:30 スタート 「秋の実りに感謝しよう」焼きおにぎりと型抜きすまし汁



2012年9月8日 住之江区子ども子育てプラザにて 児童クッキング開催 講師:嶋谷智恵子

場所:住之江区子ども子育てプラザ 13:30 スタート 「栗まんじゅうとりんごサイダー寒」



2012年7月12日 住之江区子ども子育てプラザにて 親子クッキング開催 講師:根岸加数代

場所:住之江区子ども子育てプラザ 13:30 スタート 「親子で夏野菜を食べよう 夏野菜蒸しパン」

9組の親子さんをご参加頂きました。蒸し時間中は「夏野菜の花写真クイズ」などを



2012年6月9日 住之江区子ども子育てプラザにて 子どもクッキング開催 講師: 嶋谷智恵子

場所: 住之江区子ども子育てプラザ 13:30 スタート「フラワーカップを作ろう ～朝ごはんの大切さについて知ろう～」

小学生が集まり、朝ごはんの講義とフラワーカップを作って、試食しました☆



イクメンパパがつくる子どものお弁当レッスン



2012年5月12日 第1回「子どもの栄養 お弁当の作り方」※講義のみ

講師: 根岸加数代(管理栄養士 食育・子ども栄養部)



2012年5月20日 第2回「キッズアスリートのために作るお弁当」※講義と調理実習

講師: 岡田あき子(管理栄養士 スポーツ栄養部 部長)



2012年5月27日 第1回「勉強をがんばる子に脳IQ弁当」※講義と調理実習

講師: 小林真樹(栄養士 青年・成人栄養部 部長)



2012年4月12日 住之江区子ども子育てプラザにて 親子クッキング開催 講師:嶋谷智恵子

場所:住之江区子ども子育てプラザ 13:30 スタート「手作りのホットケーキとバターを作ろう」

手作りのおやつの楽しさ、美味しさやバターの栄養価や手作りバターの食品加工も行いました。



2011年12月11日 JA あいおいにて 親子クッキング開催 講師:新田理恵

場所:JA あいおい 10:00 スタート 「季節野菜の手ごねピザ2種、かぼちゃのニョッキ入りポトフ、パフェ風サラダ、とろーりキャラメルのパンナコッタ」

手作りのピザ生地やニョッキづくりなどがあり、発酵のお話や冬至・クリスマスのお話、色々な野菜の栄養の話など盛りだくさんでした。



2011年12月10日 西淀川区子ども子育てプラザにて 親子クッキング「親子で冬至を味わおう」 講師:平尾千文

場所:西淀川区子ども子育てプラザ 13:30 スタート 「かぼちゃニョッキ〜手作りトマトソース〜、小豆ミルクプリン

冬至についてと冬至に食べる食べ物について学びました。



2011年11月25日 住之江区子ども子育てプラザにて 親子クッキング「親子くで冬至を味わおう」講師:平尾千文

場所:住之江区子ども子育てプラザ 13:30 スタート 「かぼちゃ白玉&豆腐白玉」

冬至についてと冬至に食べる食べ物について学びました。



2011年11月12日 大阪市学校給食主催 なにわっこクッキング「田辺大根」講師:達家敬子

キッズプラザにて 午前と午後にわかれて実施

なにわ伝統野菜の田辺大根に実際に触れて文化を学びました。



2011年9月22日 西淀川区子ども子育てプラザにて 保護者向け 食育講座 講師:根岸加数代、嶋谷智恵子

テーマは「つつい」

小さなお子さん達が走り回る中、プロジェクターを使って、食育・子ども栄養部が執り行いました。

これからまだまだ子育て期間が長いママ達へ大切な話がたくさんできました。

食育について
子どもの食事
「つつい」が及ぼす影響

●子どもが元気に成長するために●

9月22日(木)
11:00~11:30
 NPO 健康栄養支援センター
 の栄養士さんが
 お話に来てくれます

※事前の申込みは
 いりません




過去の講座等

2014年3月20日(木)13:30~14:30

美容栄養学 講演会

「カラダの中の美しくなるしくみ 抗酸化&抗糖化」

主催: 明治安田生命火災相互会社

場所: 綾部市商工会議所

講師: 諏訪淳子



健康咀嚼指導士企画研修会

「乳幼児～学童期の口腔の発達と咀嚼」



日時: 2014年3月9日(日) 13:50～16:30 (受付 13:20～)

場所: 難波市民学習センター(大阪市浪速区湊町1丁目4番1号 OCATビル4階)

講師: 昭和大学歯学部小児成育歯科学教室 井上美津子先生

内容: 「噛む」ということはとても大切です。ではその咀嚼を、離乳食期からどのようにして身につけていくのでしょうか。離乳食のステップアップを口の動きと口腔内の変化から見ていきます。また、咀嚼不足は、将来どのような影響があるのでしょうか。現代の子供たちの口腔の現状と予防方法をお伝え致します。。

参加費: 1000円

特定非営利活動法人日本咀嚼学会会員は 500円

対象: どなたでもご参加頂けます。



2014年2月14日(金)15:30～

主催: 南甲子園小学校

講師:松岡真琴(食育子ども栄養部)

じょうぶな体を作ろう!!～今、この時期に大切な食生活～



■対象:平成 26 年 3 月実施予定の国家試験を受験する社会人又は学生

■実施日時: 全 3 回

第 1 回 9 月

第 2 回 12 月

第 3 回 2 月

■場所: 天王寺区民センター 会議室

■定員:20～30 名 最小催行人数 5 名

■費用と概要

第 1 回 平成 25 年度管理栄養士国家試験対策講座

～6 ヶ月前から始める国試合格への道～

Part1 「生化学・基礎栄養学」

日時:9 月 28 日(土) 13:00～16:50

授業料: ¥3,000-

内容:勉強を始めてはみたけど、何から手をつけていいかわからない。あるいは勉強を始める余裕がなくて先延ばしになっているあなたに、国試対策のノウハウと国試で多くの教科に求められる知識の基礎となる生化学・基礎栄養学をわかりやすく教えます。半年間でどんな風に勉強を進めていけばいいか迷っているなら、まずはこの講座で勉強を始めるきっかけを作ってみてはいかがでしょうか？

■まず、始めるならこんなこと

■過去問を解いてみよう！

■国試対策の土台作りをしよう！生化学・基礎栄養学のキソ～



第2回 平成25年度管理栄養士国家試験対策講座

～3カ月前・・・得点源をモノにする！～

Part2 「人体の構造と機能及び疾病の成り立ち・臨床栄養学」

日時: 12月23日(月祝) 9:30～16:50(約7時間コース)

授業料: ¥5,000-

内容: 今年ももう残すところあとわずか……。国家試験も3カ月前と少しずつ迫ってきました。日数にして100日あまり。まだまだこれからと行ったところでしょうか。今回は自分なりに勉強を始めてはいるんだけど、普段の仕事ではなかなか活用する場面がないため、苦手になっている人も多い「人体の構造と機能及び疾病の成り立ち・臨床栄養学」を徹底的に学べる1日です。国家試験で出題される問題数も多いのでしっかり勉強すれば、それだけ得点源にもなり、自信にもつながります。まだまだ諦めてしまうには早い年の瀬にバッチリ理解を深めて新しい年を迎えよう！



第3回 平成25年度管理栄養士国家試験対策講座

～1ヶ月前！ラストスパートをかける！～

Part3 「主要3科目の総復習と予想問題」

日時: 平成26年2月8日 9:30～16:50(約7時間コース)

授業料: ¥5,000-

内容: いよいよ、国家試験も近づいてきて、嫌が上にも焦ってしまう自分がある。。。

そんな時期だからこそ、地道に積み上げてきた日々の勉強を揺るぎないものにするために、主要3科目(人体の構造と機能及び疾病の成り立ち、基礎栄養学、臨床栄養学)の総復習を重要なポイント毎にし整理しながら行います。

又過去問や最新のデータから出題が予想される問題を独自に作成し、解答・解説を行います。

【注意】本講座は基本的な内容や知識の習得ではなく、網羅的な解説で「より得点力へ結び付ける」ための内容となっておりますのでお申込みの際には十分ご注意ください。

～HNS管栄講座の特典はコレッ！～

低価格で充実の講座内容

まずは勉強するための動機づけが大切で超重要！そのためには受講しやすい価格設定が必要だ！ということで、受講料をリーズナブルにし、かつ充実した講座が開けるような環境を準備しています。他の国家試験対策講座と比べてもとにかく安い！また、入学金も必要なくHNS会員もそうでない方も受講できるのが特長です♪

2014年1月16日(木) 19:00～「正しい食生活で健康に保つ生活習慣病予防」

主催: 三重県 津商工会議所青年部 1月例会

講師: 諏訪 淳子



2013年12月7日(土) 18:30~20:30 「もういちどやり直す生化学・栄養学の基礎」

12月度 「もういちどやり直す生化学・栄養学の基礎」



日程:2013年12月7日(土) 18:30~20:30 18:15 受付

場所:大阪市総合生涯学習センター

講師:神谷 貴樹(管理栄養士、薬剤師、栄養士支援部 部長)

内容:管理栄養士、栄養士なら、必ず一度は勉強している生化学や栄養学。切っても切り離せない科目なのは誰もが知っていますし、どれだけ新しい知見やデータであっても、基礎的な内容の上に成り立っていることは言うまでもありません。

しかし、実際の業務で使っていないとやはり忘れやすいものです。今回の講座はそういった自信の「基礎力」を高めるための講座です。温故知新ではありませんが、この機会に新たな発想や発見を得るための基礎力を高めてみてはいかがでしょうか？

参加費:500円

対象:HNS 管理栄養士・栄養士会員の方に限ります。お申込みの際は会員 NO を必ずご入力下さい。

10月度 「磨こう♪企画力 夢をカタチにする方法」



日程:2013年10月23日(金) 10:00~ 9:45 受付

場所:大阪市総合生涯学習センター(予定)

講師:諏訪 淳子(HNS 理事長)

内容:お仕事や様々なライフスタイルの中で、大きくも小さくも切っては話せないのが「企画力」。

指示を受けたことを正しく実行することは、簡単ではないですが、誰でもやりやすいことです。白紙に色をつけてカタチにして実現していくには、ヒラメキや工夫や実践が大切です。

この講座では参加者の奥底に眠っている「企画力」を表面化させていき、企画の大切さ、重要さ、方法を学んで頂きます。人の力は無限大。多くの栄養士の向上に繋げていければと思います。

- 企画とは
- ワーキンググループでの企画
- プレゼンテーション など

※8/9 に実施した企画力講座と同内容です。

参加費:500 円

対象:HNS 管理栄養士・栄養士会員の方に限ります。お申込みの際は会員 NO を必ずご入力下さい。

2013 年 10 月 10 日(木) 但馬長寿の郷

「介護施設における栄養指導の在り方」

但馬ブロックにおける栄養士・調理業務職員対象の研修会が開催されました。

講師: 仲井美穂(管理栄養士、高齢者栄養部)



第 1 回 平成 25 年度管理栄養士国家試験対策講座

～6ヶ月前から始める国試合格への道～

Part1 「生化学・基礎栄養学」

日時:9 月 28 日(土) 13:00～16:50

授業料: ¥ 3,000-

内容:勉強を始めてはみたけど、何から手をつけていいかわからない。あるいは勉強を始める余裕がなくて先延ばしになってしまっているあなたに、国試対策のノウハウと国試で多くの教科に求められる知識の基礎となる生化学・基礎栄養学をわかりやすく教えます。半年間でどんな風に勉強を進めていけばいいか迷っているなら、まずはこの講座で勉強を始めるきっかけを作ってみてはいかがでしょうか？

- まず、始めるならこんなこと
- 過去問を解いてみよう！
- 国試対策の土台作りをしよう！生化学・基礎栄養学のキソ～



9 月度「できる!伝わる!!パワーポイント&講習会のノウハウ」



日程:2013 年 9 月 25 日(水) 18:30~20:30 18:15 受付

場所:大阪市総合生涯学習センター(予定)

講師:神谷 貴樹(管理栄養士、薬剤師、栄養士支援部 部長)

内容:講習会で今や必須となっている配布資料やプレゼンテーションで使用する「Microsoft Office Power Point®」の使い方や見せ方について講義を行います。また講習会での話し方や伝え方について講師をおこなっている立場からこれから初めて講習会を行う方へレクチャーします。

■パワポ 基本的な使い方

■こんな見せ方ができる

■伝わる講習会にするためには など

参加費:500 円

対象:HNS 管理栄養士・栄養士会員の方に限ります。お申込みの際は会員 NO を必ずご入力下さい。



2013 年 9 月 13 日(金)11:00~12:30

大阪市立大淀小学校 PTA 主催 研修会

栄養講座「美味しい食事で免疫力 UP」

場所:福島区 エイトワンビル

講師:平尾千文(管理栄養士、食育・子ども栄養部部長)



9 月度「食品表示から見た食品学」



日程:2013 年 9 月 7 日(土) 14:30~16:30 14:15 受付

場所:大阪市総合生涯学習センター(予定)

講師:中間昭彦(HNS 顧問)

内容:加工食品が多く材料で作られていることがわかります。そこには頻りに目にする原料もあります。今回、食品表示について簡単な解説とよく目にする原料について、食品学、食品材料学の見地から講義します。

■食品の表示について

■よく見かける原料について

参加費:500 円

対象:HNS 管理栄養士・栄養士会員の方に限ります。お申込みの際は会員 NO を必ずご入力下さい。



2013 年 9 月 3 日(火)

ピオ・マーケット 食品添加物 研修会

講師:稲熊隆博先生(帝塚山大学教授)

2013 年 8 月 7 日(水)13:30~15:00

茨木市教育委員会主催 学校調理員研修会

講師:並河信太郎(相愛大学 准教授)

場所:茨木市立男女共生センターローズ WAM 対象:約 120 名

「食物アレルギーについて」



2013年8月6日(火)10:00~12:00

茨木市教育委員会主催 学校調理員衛生研修会

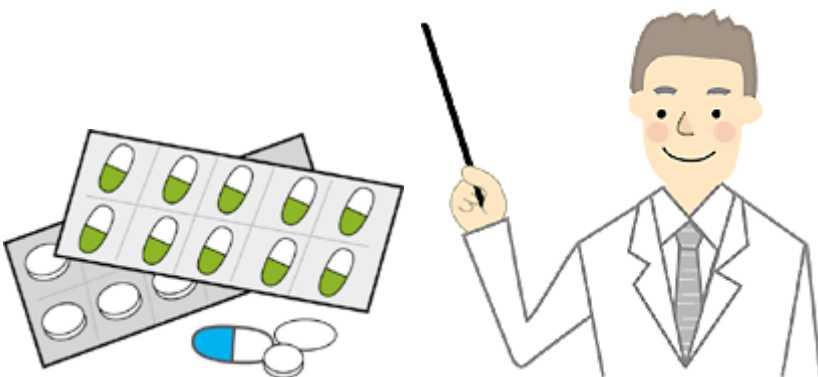
講師:加藤里奈(管理栄養士、臨床栄養部部長)

場所:茨木市市役所 中ホール 対象:約 80 名

「学校給食における衛生管理と調理作業の注意点」



7月度「サプリメント・健康食品の有効利用」



日程:2013年7月3日(水) 18:30~20:30 18:15 受付

場所:大阪市総合生涯学習センター(予定)

講師:神谷 貴樹(管理栄養士、薬剤師、栄養士支援部 部長)

内容:長寿、美容、スポーツ分野、あるいは医療の分野でもサプリメントや健康食品は広く使用されていますが、普段聞いたこともないような成分も多く、なかなか勉強しにくいのではないかと思います。今回は数多くある成分を広く学習していけるような講習会を行います。

- サプリメントの目的
- サプリメントの法的な位置づけ
- 様々な成分の概要と用途 など

参加費:500 円

対象:HNS 管理栄養士・栄養士会員の方に限ります。お申込みの際は会員 NO を必ずご入力下さい。



2013 年 1 月 28 日(月)PM2:00~PM3:30 会場:メセナひらかた 大会議室 主催:枚方市 高齢社会室

食事チェックで健康に

～体のリズムにあわせた食事と骨粗鬆症の予防について～

講師:仲井美穂 高齢者栄養部 管理栄養士



2012 年 12 月 1 日(土) 10~12 時 主催:阿倍野市民学習センター

基礎からわかる栄養の話

～今日食べたものは未来のカラダ～

第 6 回「まとめ」

講師:加藤 里奈



2012 年 11 月 17 日(土) 10~12 時 主催:阿倍野市民学習センター

基礎からわかる栄養の話

～今日食べたものは未来のカラダ～

第 5 回「ビタミン・ミネラル」について

講師:高野 光



2012年11月10日(土) 10~12時 主催:阿倍野市民学習センター

基礎からわかる栄養の話

～今日食べたものは未来のカラダ～

第4回「脂質」について

講師:宮本めぐみ



2012年11月1日(木)13:30~14:40 主催:浪速区社会福祉協議会

介護予防事業「いつまでも元気であるために食べてほしい栄養の話」

講師:諏訪淳子

シニアの食事バランスガイドを主に使いながらご自身の食事を見つめ、また特に高齢者が注意して摂るべき栄養のお話をされました。



2012年10月27日(土) 10~12時 主催:阿倍野市民学習センター

基礎からわかる栄養の話

～今日食べたものは未来のカラダ～

第3回「たんぱく質」について

講師:安本和世



※試食の納豆カレーライス

2012年10月13日(土) 10~12時 主催:阿倍野市民学習センター

基礎からわかる栄養の話

～今日食べたものは未来のカラダ～

第2回「糖質」について

講師:安本和世



2012年9月~2013年1月 全8回

管理栄養士国家試験対策講座 場所:天王寺区民センター



※第2回 2012年10月6日の様子

2012年10月6日(土) 10~12時 主催:阿倍野市民学習センター

基礎からわかる栄養の話

～今日食べたものは未来のカラダ～

第1回「食べるってどんなこと？」食事の意義やエネルギーについて

講師:加藤里奈



2012年8月30日(木) フローライフ 明治ケアにて「糖尿病教室」

講師:加藤里奈



2012年8月18日(土) クレオ大阪中央にて

※管理栄養士・栄養士・介護関連従事者 対象

食べやすい食事提供の為に

～摂食・嚥下訓練の実際と摂食回復支援食～

協賛:イーエヌ大塚製薬株式会社

内容:管理栄養士・栄養士・介護関連従事者は介護食・嚥下食を提供する立場にあります。

今回の講座では臨床現場で活躍されている看護師から、摂食嚥下の解剖学的理論、誤嚥のリスクや仕組み、実際に行われている評価方法や間接訓練・直接訓練について学びます。摂食回復支援食「あいーと®」の試食もあり、その機能特性も学びます。

講師:

滋賀医科大学医学部附属病院 看護部

摂食嚥下障害看護認定看護師 岡田信子先生

スケジュール(予定):

13:30 受付開始

14:00～ 前半講義スタート

前半講義内容:「摂食・嚥下障害のある方への援助」

- ・摂食・嚥下の解剖としくみ
- ・食べ物を口に入れる前から摂食・嚥下ははじまっている!?
 - ☆自ら体験する嚥下のプロセス☆
- ・専門家はこうして摂食・嚥下機能を評価している。
 - ◎問診 ◎神経学的検査 ◎口腔内(歯科的)所見 ◎スクリーニング・検査 ◎診断法(VF・VE)
- ・直接訓練と間接訓練
- ・誤嚥しない食事を提供できるようになりたい!!
 - ～どんな工夫ができるか考えてみよう～

休憩

15:00～ 後半講義スタート

後半講義内容:「摂食回復支援食「あいと®」について

- ・摂食回復支援食とは
- ・企業が考える食べやすい食事とは

15:30～ 摂食回復支援食「あいと®」の試食

16:00 終了

費用:2000 円(資料代込) 定員:25 名(先着順)

会場:クレオ大阪中央 会議室

持ち物:筆記用具

申込締切:8 月 8 日(水)



2012 年 6 月 1 日(金)フローライフ 明治ケアにて「糖尿病教室」

講師:大原栄二



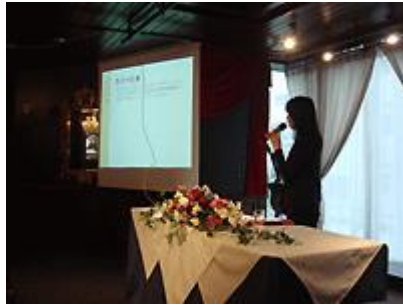
2012 年 3 月 23 日(金)13:30～15:00 神戸ネザーランズセンター

神戸テイヤライオンズクラブ主催 スキルアップセミナー第一回「アンチエイジング:老化防止」

講師:諏訪淳子

神戸の北野ハンター坂にあるネザーランズセンター、とても素敵ところで美容栄養学の講義が行われました。

皆さん、お茶を飲みながら優雅に講義を聞いて頂きました。



2011年11月15日 生野区手話サークル レインボーにて 講師:尾植 修子(栄養士)

食事バランスガイドの栄養講座を実施 レインボーの方が手話をして頂きながら行いました。出来るだけ視覚で訴えられるようにパワーポイントを使用して行われました。終始和やかで参加者の方は皆熱心に栄養講座を受けて頂きました。



2011年10月22日 クレオ大阪中央にて

マラソンランナーの為に栄養講座 2「カーボローディング」 講師:岡田あき子(管理栄養士 HNS 理事 スポーツ栄養部部長) 大塚製薬:奥田さん



提供:大塚製薬

過去の栄養講座と料理講習会

2014年3月30日(日)10:00~11:30 大阪市総合生涯学習センター

◇美容栄養講座◇

「香り美人×ツヤ美人」

～食事で磨くインナービューティー～

※お土産付き



内容:・・・自分のにおいは誰でも気になるところ。匂いの実態を知り、匂いの種類や食べ物での気になる匂いの改善方法、アロマやハーブの話まで幅広くお話しします。

また美人に必須のツヤ髪、ピカピカネイル、ツヤ肌、プルプル唇を手に入れるために必要な栄養素や、日頃ギモンに思う美容のあれこれについても取り上げます。

「香り」と「ツヤ」を知ると、美しさに磨きがかかります。

美容によい食事を学び、インナービューティーをどんどん磨きましょう。

講師: 寺本麻祐(管理栄養士)

山野綾子(栄養士)

費用:2000 円

定員:30 名(先着順)

会場:大阪市総合生涯学習センター

持ち物:筆記用具

申込締切:3 月 20 日



2013 年 12 月 15 日(日) 午前の部 10:30~13:30 あべのハルカス 9 階調理室

◇美容栄養講座&料理教室

カラダの内側から艶美人♪

肌の冬対策 「シワ・たるみ・乾燥対策レシピ」

※調理実習あり



内容: 食べる美容液:ビューティーフードを摂り入れ、いつまでもキレイを保つ秘訣をレクチャーします。内側から美しく、健康であるためにどんな食事を摂ればいいのかを調理実習で実践もして頂きます。冬は乾燥しやすく、肌にダメージが多い季節・・保湿など外からのケアだけではなく、内からのケアも必須です。肌の冬対策として「シワ・たるみ・乾燥」にテーマを絞りました。艶々肌で冬を乗り切りましょう。(*^_^*)

講師: 諏訪淳子 (美容栄養部・栄養士・メディカルハーブコーディネーター)

スケジュール:

10:30~13:30 講習会、調理実習、試食

講習会内容 : シワ・たるみ・乾燥に効果的な美容栄養学の話

調理実習のメニュー: 和食です

- ①SOY&POTATO コロッケ
- ②SOY&SOY SOUP
- ③こんにゃくの田楽
- ④ほうれん草と干しエビのおひたし
- ⑤黒ゴマとヨーグルトのムース
- ⑥雑穀ご飯

※内容は変更する場合があります。

費用: 3500 円 (材料費・資料代) ※一般会員は 3000 円

定員: 15 名

会場: あべのハルカス 9 階調理室

持ち物: エプロン・タオル・食器拭き用フキン・筆記用具・髪が長ければ束ねるゴム等

申込締切: 12 月 5 日



2013年12月15日(日) 午後の部 14:30~17:30 あべのハルカス9階調理室

◇パン&ハーブの栄養講座

「ワインに合うディナーに食べたいパン作り」

※調理実習あり



内容:ハーブは古代から世界中でその薬理作用が活用されてきました。様々な活用がある中で料理の中への活用も多々とあります。パンに合うハーブを選びすぐりその薬理効果などのレクチャーを盛り込みながら、ワインに合うパン作りをします。生地から全て作って頂きます。

試食の時はワインも飲めるかも！？

クリスマスにもおススメです☆ステキなパンを作りましょう。

講師:諏訪淳子 (美容栄養部・栄養士・メディカルハーブコーディネーター)

スケジュール:

14:30~17:30 講習会、調理実習、試食

講習会内容 : ハーブ講座

調理実習のメニュー:

- ①トマトハーブパン~チーズのせ~
- ②美肌スープ
- ③サラダ

※内容は変更する場合があります。

費用:3500円(材料費・資料代) ※一般会員は3000円

定員:15名

会場:あべのハルカス9階調理室

持ち物:エプロン・タオル・食器拭き用フキン・筆記用具・髪が長ければ束ねるゴム等

申込締切:12月5日



2013年10月5日(土) 10:00~11:30 大阪市総合生涯学習センター

◇栄養講座 いつまでもしっかり歩こう!

「膝・腰痛に効果的なシニアの栄養学」

※ロコモスイーツの試食付き



内容:・・・膝や腰の痛みや不安、ありませんか?「カラダは元気だけど足だけが不安」という方が少なくありません。膝や腰は非常に衰えやすい部位になります。食事の基本から膝・腰痛に効果的なシニアの栄養学の話まで講義します。またロコモティブシンドローム:運動器症候群(「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になること)に注目します。何とロコモは40代から始まる人も多いのです。ロコモの定義、チェックテスト、ロコトレ、食事などロコモ予防の簡単な実技も含めて講義します。いつまでもしっかり歩ける強いカラダづくりを目指しましょう。

講師:仲井美穂(管理栄養士・高齢者栄養部)

諏訪淳子(栄養士)

費用:2000円

定員:30名(先着順)

会場:大阪市総合生涯学習センター

持ち物:筆記用具

申込締切:9月25日



2013年9月7日(土) 10:00~12:00 福島区民センター

◇栄養講座 美活で魅力度 UP

知りたかった「女性の悩みを食事で解決」

※



内容:・・・女性特有のつらい悩み、ありませんか？

更年期、生理痛、出産前後、便秘、冷え、肩こり、むくみなど・・・

私たち女性には障害にわたって、いろいろな体調の変化がおとずれます。

これらの症状が少しでも楽になるなら、毎日の食事を見直してみませんか？

ひとりで悩まないで下さい。

悩みを改善し、子どもがいても、いくつになっても、美しく健康でいるために、すぐに実践でき、親子二代でも役立つ、お得な情報をご紹介します。

講師: 畠山佳奈(栄養士・調理師)

諏訪淳子(栄養士)

費用:2000 円

定員:30 名(先着順)

会場:福島区民センター

持ち物:筆記用具

申込締切:8 月 27 日



2013 年 7 月 27 日(土) 10:00～12:00 東成区民センター

◇スポーツ栄養講座◇

「発汗と水分補給、ビタミン・ミネラルの関係」

～水分だけで大丈夫？疲労回復のカギ！

ビタミン・ミネラルの補給方法～

※ビタミン・ミネラルスイーツの試食付き



※調理実習はありません

内容:・・・夏季の運動は、多量の汗をかき、ヒトの体は多くの水分を失います。その際、失った水分は何を、どのくらいの頻度で補給していますか？体内の水分の役割に目を向けつつ適切な補給方法を紹介します。また、水分と一緒に失う栄養素ビタミン・ミネラルについてもその役割や補給のコツをレシピとともに紹介します。そして、暑い季節にぴったりの野菜を使った冷たいデザートを食べながら、あなたの疑問にお答えします。

講師:田中希代子(栄養士)

西中信絵(栄養士・調理師)

費用:2000 円

定員:30 名(先着順)

会場:東成区民センター

持ち物:筆記用具

申込締切:7 月 17 日



2013 年 6 月 30 日(日) 10:00~12:00 阿倍野区民センター

◇美容栄養講座 美活で魅力度 UP

「賢いスイーツ&アルコールの楽しみ方

※低カロスイーツの試食付き



※調理実習はありません

内容:・・・みんな大好きなスイーツ&お酒・・・

けれどカラダの事を考えると、食べることをためらってしまう方も少なくないでしょう。ならば！食べて健康や美容によければその心配もないのではないのでしょうか。

低カロ+美容栄養で美味しいスイーツのレシピ紹介や試食、食べ方・時間帯・量など、実生活に実践できるスイーツの摂り方をご提案します。またお酒は人間関係や食事を豊かにする上で欠かせない場面は多くあります。心とカラダの美しさを保つための上手なお酒の楽しみ方をご提案します。スイーツ食べて、お酒呑んで 美活でキレイになりましょう。

講師:山野綾子(栄養士・フードコーディネーター)

鈴木いづみ(管理栄養士)

費用:2000 円

定員:30 名(先着順)

会場:阿倍野区民センター 集会室 1

持ち物:筆記用具

申込締切:6 月 20 日



2013 年 6 月 23 日(日) 時間:二部制 キノシタファーム

◇農体験講座「寝苦しい夏をのりきる知恵を身につけよう

&甘すぎる【うまプチトマト狩り】」

協賛:(合)F.P イタリア

Ciao Mami



※キノシタファームのトマトは糖度 8.5 以上の高級トマト
普段では不可能なブランドトマト狩りを特別に企画しました

内容:・・・夏の寝苦しい夜を快適に過ごすための方法を学び、規則正しい生活の大切さや旬の食材を日々の食事に取り入れることの重要性を睡眠学と栄養学両面から学びます。寝苦しい夏をハツラツとのりきる為の知恵を身につけられる内容です。トマト農家さんの直接指導を受けながらプチトマト狩りも体験します。農体験と睡眠学、栄養学を学ぶチャンス♪親子参加も大歓迎です。美味しいトマトでトマト嫌いのお子様も克服できる可能性大！

講師:中尾真樹(栄養士、睡眠健康指導士、青年成人栄養部部長)

場所:キノシタファーム(大阪府岸和田市三ヶ山町 1354)

時間:2 部制

前半:11:40~14:00

後半:12:40~15:00

費用:2500 円(会員割引非対象講座)材料費、資料代、保険代込

その他:トマト狩り約 20 分、トマトを使った軽食付き(簡単に一緒に調理して頂きます)

メニュー:プチトマトのブルスケッタ他 ※内容は変更する場合があります

スケジュール:

①12:00~14:00

11:35 バス停待ち合わせ・受付

12:00~ 木下様よりプチトマト狩りの説明、
プチトマト狩り(好きなだけお召し上がりいただけます約 20 分間)

13:00~ プチトマトの軽食を試食
講義「寝苦しい夏の夜を乗り切るために」

14:00 解散

②13:00~15:00

12:35 バス停待ち合わせ・受付

13:00~ プチトマトの軽食を試食
講義「寝苦しい夏の夜を乗り切るために」

14:00~ 木下様よりプチトマト狩りの説明、
プチトマト狩り(好きなだけお召し上がりいただけます約 20 分間)

15:00~ 解散

持ち物:動きやすい靴・服装・飲物・筆記用具、軽食程度なので必要であればお弁当等

定員:各 10 名 合計 20 名(先着順)

申込・内容:



2013 年 6 月 22 日(土) 10:00~11:30 阿倍野区民センター

◇臨床栄養講座 免疫力 UP◇

「病気に強いカラダづくり」

※低体温改善のスイーツ&ドリンク付き



内容:・・・梅雨から夏にかけて、食中毒や夏カゼ、夏バテ、冷房の効きすぎによる冷え・・・など、体がダメージを受けやすい季節です。そんな時、私たちの体を守るために働いてくれるのが「免疫」です。実は、免疫力は体温とも密接に関係しています。疲れが取れない、いつも体調が悪い・・・そんな人は体温が低かったりしませんか？体温の低下は免疫力の低下にもつながります。

この講習会では、免疫のしくみ、体温の低下が免疫力に及ぼす影響や体温を上げるために効果的な方法などについて取り上げます。

冷えを防いで体温を上げる食事や生活習慣を楽しく学んで、病気に強いカラダを作りましょう！！

講師:梅田育美(管理栄養士、臨床栄養部)

費用:2000 円

定員:32 名(先着順)

会場:阿倍野区民センター 集会室 1

持ち物:筆記用具

申込・内容:

※調理実習はありません



2013年3月26日(火)13:30~16:30 クレオ大阪中央

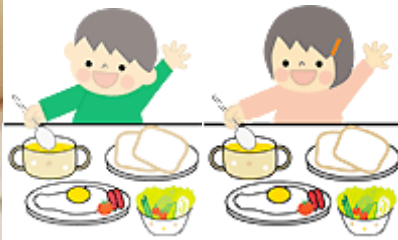
◇春休み企画「親子で楽しくパン作り」

～アレルギーっ子も大丈夫！

卵・牛乳・バターなしの米粉を使ったパンやデザート作り～

※親子ペア参加型

協賛:株式会社 シガリオ AZ



内容:朝食の欠食や栄養不足が問題となっている現代。親子で楽しく朝食に手作りパンを取り入れてみませんか？この講座では、市販のパンとの栄養価比較をし、朝食の大切さを学びます。自宅でお手軽に取り入れられるような焼き立てパンや、米粉を活用したレシピを紹介します。

講師:木下麗子(管理栄養士)

講習会:

- ・市販のパンと手作りパンとの比較
- ・米粉パン調理のポイント
- ・アレルギー対策レシピの紹介

調理実習のメニュー

■ 朝食におすすめ MENU ■

- ・ミートパン
- ・ツナディップのせパン
- ・お野菜たっぷりスープ

※内容は変更する場合があります。

費用:親子ペア 3000 円(材料費・資料代・保険代込)

定員:16 組(32 名)

会場:クレオ大阪中央 4 階調理室

持ち物:エプロン・タオル・三角巾・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切:3 月 16 日(土)



2013年3月10日(日)13:30~16:30 クレオ大阪中央

かんたん♪栄養ひとりめし

～健康で安くて簡単に作れるひとりめし 一人暮らしの方必見！～



内容:いままで料理をしたことのない人でも簡単に作れるレシピを紹介し、まずは食に対して興味を持ってもらえる内容になっています。バランスのよい食事の摂り方や外食、コンビニ飯での食事の選択についても学んで頂ける機会となります。

講師:酒井祐子(管理栄養士)

調理実習のメニュー

- ①白飯
- ②豚肉の野菜巻き
- ③切干し煮
- ④キャベツとトマトのスープ

※内容は変更する場合があります。

費用:2000円(材料費・資料代・保険代込)

定員:26名

会場:クレオ大阪中央 4階調理室

持ち物:エプロン・タオル・三角巾・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切:3月1日(金)



2013年2月17日(日) 13:30~16:30 クレオ大阪中央

◇磨く!「食を選ぶ力」

～あなたが健康でいるための大人の食育～

協賛: 雑穀屋やま元

大塚製薬株式会社



内容:健康でいるための食育・・食を選ぶ力を磨き、質の良い食事を「食べて変わる」体へ。身近な食品で毎日の食事の質を高めることの大切さに気付き、そのヒントをつかんでもらいます。「まごわやさしい(よ)」をキーワードにした料理を作って頂き、体が温まるメニューとなります。

講師:ダニエル純子(管理栄養士、健康食育シニアマスター、国際栄養部部長)

調理実習のメニュー

- ①桜エビと大豆の雑穀炊き込みごはん
- ②切干大根の柚子胡椒炒め
- ③ほっこり冬野菜のぼかぼか汁
- ④お麩のラスク～ヨーグルトソースとともに～

※内容は変更する場合があります。

費用:2000円(材料費・資料代・保険代込)

定員:26名

会場:クレオ大阪中央 4階調理室

持ち物:エプロン・タオル・三角巾・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切:2月7日(木)



2013年2月16日(土) 13:30~16:30 クレオ大阪中央

◇腸の働きをよくする食事

～めざせ腸内美人♪ いつもスッキリさわやか～

協賛:大塚食品株式会社



内容:・・・便秘に悩む方は少なくありませんが、腸の健康は全身の健康にとっても欠かせません。この講座では、腸の働きについて知っていただき、腸内環境により栄養素とそれらを多く含む食べ物を紹介します。腸内環境を整えて、いつもスッキリさわやかな腸内美人を目指しましょう！！

講師:岡本睦美(管理栄養士)

調理実習のメニュー

- ①寒天ごはん
- ②鶏肉とごぼうと人参の炒め煮
- ③長芋ときゅうりの酢の物
- ④もずくとまいたけのお味噌汁
- ⑤ヨーグルトゼリー

※内容は変更する場合があります。

費用:2000円(材料費・資料代・保険代込)

定員:26名

会場:クレオ大阪中央 4階調理室

持ち物:エプロン・タオル・三角巾・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切:2月6日(水)



2013年2月13日(水) 18:30~21:00 クレオ大阪中央

◇美容栄養講座「カラダの中の美しくなるしくみ」全6回基礎栄養
-第6回 まとめ-

協賛:ピオマーケット



内容:食べたものはカラダの中に入って、どのように活用されていくのでしょうか?カラダのメカニズムを知ること、より美しいカラダづくり、美肌づくりに必要な食事の基礎栄養を学ぶ講座です。5大栄養素:糖質・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルを学び、それぞれの基本情報、メカニズム、いつ、なにを、どれくらい、どのように食べると良いかを講義します。健康美を目指すにはカラダに不可欠な5大栄養素を学び、毎日バランスよく食べて、美しく健康に過ごせる食生活をご提案します。

講師:諏訪淳子 (美容栄養部・栄養士)

スケジュール:

18:30~21:00 講習会と調理実習

講習会内容 : 美容基礎栄養学 まとめ

調理実習のメニュー

- ①栄養満点ハンバーガー
- ②冬野菜サラダ
- ③みかん大福

※内容は変更する場合があります。試食程度になります。

費用:2000円(材料費・資料代・保険代込)

定員:26名

会場:クレオ大阪中央 4階調理室

持ち物:エプロン・タオル・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切:2月3日(日)



2013年1月16日(水) 18:30~21:00 クレオ大阪中央

◇美容栄養講座「カラダの中の美しくなるしくみ」全6回基礎栄養
-第5回 美しくなる【ミネラル】の摂り方-



内容: 食べたものはカラダの中に入って、どのように活用されていくのでしょうか？カラダのメカニズムを知ることで、より美しいカラダづくり、美肌づくりに必要な食事の基礎栄養を学ぶ講座です。5大栄養素：糖質・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルを学び、それぞれの基本情報、メカニズム、いつ、なにを、どれくらい、どのように食べると良いかを講義します。健康美を目指すにはカラダに不可欠な5大栄養素を学び、毎日バランスよく食べて、美しく健康に過ごせる食生活をご提案します。

講師: 金森幸子 (美容栄養部・栄養士)

スケジュール:

18:30~21:00 講習会と調理実習

講習会内容：美しくなるミネラルの摂り方 基礎栄養学

調理実習のメニュー

①きのこほうれん草のフレンチトースト

②エビとお豆のさっぱりサラダ

③ミネラルたっぷりグリーンジュース

※内容は変更する場合があります。試食程度になります。

費用: 2000円(材料費・資料代・保険代込)

定員: 26名

会場: クレオ大阪中央 4階調理室

持ち物: エプロン・タオル・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切: 1月6日(日)



2013年1月13日(日) 13:30~16:30 クレオ大阪中央

◇ぐっすり眠るための栄養について学んでみよう
～質の良い眠り得るための方法と栄養についての話～

協賛:青森県大阪情報センター

ビオ・マーケット



内容:日本人の5人に1人は寝不足を感じているといわれています。自分でも気付かぬうちに睡眠の質を下げるような生活習慣を送っているかもしれません。よりよい眠りのために睡眠の知識を身につけ、また食べることで出来る事を学びます。

講師:小林真樹(栄養士・青年成人栄養部 部長)

調理実習のメニュー

- ①豆腐オムレツ
- ②ツナと大豆のアレンジ副菜
- ③なめこの味噌汁
- ④ごはん
- ⑤季節の果物

※内容は変更する場合があります。

費用:2000円(材料費・資料代・保険代込)

定員:26名

会場:クレオ大阪中央 4階調理室

持ち物:エプロン・タオル・三角巾・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切:12月28日(金)



2012年12月5日(水) 18:30~21:00 **クレオ大阪中央**

◇美容栄養講座「カラダの中の美しくなるしくみ」全6回基礎栄養
-第4回 美しくなる【ビタミン】の摂り方-



内容:食べたものはカラダの中に入って、どのように活用されていくのでしょうか?カラダのメカニズムを知ることで、より美しいカラダづくり、美肌づくりに必要な食事の基礎栄養を学ぶ講座です。5大栄養素:糖質・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルを学び、それぞれの基本情報、メカニズム、いつ、なにを、どれくらい、どのように食べると良いかを講義します。健康美を目指すにはカラダに不可欠な5大栄養素を学び、毎日バランスよく食べて、美しく健康に過ごせる食生活をご提案します。

講師:山野綾子 (美容栄養部・栄養士)

スケジュール:

18:30~21:00 講習会と調理実習

講習会内容 : 美しくなるビタミンの摂り方 基礎栄養学

調理実習のメニュー

- ①ビタミンたっぷりつけパスタ トマトスープで
- ②かぼちゃのビネガーサラダ
- ③小松菜のカトルカール

※内容は変更する場合があります。試食程度になります。

費用:2000円(材料費・資料代・保険代込)

定員:26名

会場:クレオ大阪中央 4階調理室

持ち物:エプロン・タオル・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切 11月25日(日)



2012年11月25日(日) 13:30~16:30 **クレオ大阪中央**

◇中華点心 本格生地づくり ~小麦粉の魅力~



内容:小麦粉を使った中華点心を作っていただきます。「焼き餃子」「水餃子」「中華まん」「中華饅頭」とそれぞれの風味、食感を楽しんで頂きます。

生地からつくる中華点心、これからはお家でも自家製点心が味わえますよ(*。^*)

講義は小麦粉や発酵など調理科学を学んで頂きます。

講師:佐伯孝子(管理栄養士)

調理実習のメニュー

- ①野菜餃子(焼き餃子)
- ②饅頭(あん)
- ③中華まん
- ④中華スープ(水餃子入り)

※内容は変更する場合があります。

費用:2000円(材料費・資料代・保険代込)

定員:26名

会場:クレオ大阪中央 4階調理室

持ち物:エプロン・タオル・三角巾・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切:11月15日(木)



2012年11月21日(水) 18:30~21:00 クレオ大阪中央

◇美容栄養講座「カラダの中の美しくなるしくみ」全6回基礎栄養
-第3回 美しくなる【脂質】の摂り方-



内容: 食べたものはカラダの中に入って、どのように活用されていくのでしょうか？カラダのメカニズムを知ることで、より美しいカラダづくり、美肌づくりに必要な食事の基礎栄養を学ぶ講座です。5大栄養素：糖質・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルを学び、それぞれの基本情報、メカニズム、いつ、なにを、どれくらい、どのように食べると良いかを講義します。健康美を目指すにはカラダに不可欠な5大栄養素を学び、毎日バランスよく食べて、美しく健康に過ごせる食生活をご提案します。

講師: 金森幸子 (美容栄養部・栄養士)

スケジュール:

18:30~21:00 講習会と調理実習

講習会内容：美しくなる脂質の摂り方 基礎栄養学

調理実習のメニュー

- ①青魚のアヒージョ〜バケット添え〜
- ②豚レバーのマリネ巻き
- ③チュイール

※内容は変更する場合があります。試食程度になります。

費用: 2000円(材料費・資料代・保険代込)

定員: 26名

会場: クレオ大阪中央 4階調理室

持ち物: エプロン・タオル・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切: 11月11日(日)



2012年10月13日(土) 13:30~16:30 クレオ大阪中央

◇スポーツ選手のための食事 応用編 第3弾 (全3回)

筋力アップメニュー



内容:

筋力をつけるため、プロテインを使用する選手は多いが、これだけではカラダに負担がかかり、あまり推奨できる方法ではありません。具体的にどのような食材を取り入れればよいのか、調理で実践します。効率的に筋力をつけるための適切な食事のタイミング、食材の内容等も講義します。

講師:岡田あき子（管理栄養士 スポーツ栄養部 部長）

調理実習のメニュー

低脂肪、高タンパク質の鶏肉メニュー

植物性たんぱく質もしっかり・豆腐のサラダ

運動直後や朝一の目覚めに・牛乳を使って手作りドリンク

費用:2000 円(材料費・資料代・保険代込)

定員:26 名

会場:クレオ大阪中央 4 階調理室

持ち物:エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切:10 月 3 日(水)



2012 年 10 月 10 日(水) 18:30~21:00 クレオ大阪中央

◇美容栄養講座「カラダの中の美しくなるしくみ」全 6 回基礎栄養

-第 2 回 美しくなる【タンパク質】の摂り方-



内容: 食べたものはカラダの中に入って、どのように活用されていくのでしょうか？カラダのメカニズムを知ることで、より美しいカラダづくり、美肌づくりに必要な食事の基礎栄養を学ぶ講座です。5大栄養素：糖質・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルを学び、それぞれの基本情報、メカニズム、いつ、なにを、どれくらい、どのように食べると良いかを講義します。健康美を目指すにはカラダに不可欠な5大栄養素を学び、毎日バランスよく食べて、美しく健康に過ごせる食生活をご提案します。

講師: 山野綾子（美容栄養部・栄養士）

スケジュール:

18:30～21:00 講習会と調理実習

講習会内容：美しくなるたんぱく質の摂り方 基礎栄養学

調理実習のメニュー

- ①ジューシーローストポーク
- ②マグロのタルタル プルスケッタ風
- ③ミルクブラマンジェ

※内容は変更する場合があります。試食程度になります。

費用: 2000 円 (材料費・資料代・保険代込)

定員: 26 名

会場: クレオ大阪中央 4 階調理室

持ち物: エプロン・タオル・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切: 10 月 1 日(月)



2012 年 10 月 6 日(土) 13:30～16:30 クレオ大阪中央

◇かんたんに作れる介護食！～おいしくステップアップ 1・2・3～



内容:近年、惣菜利用者数は年々増加傾向です。そこであまり手間をかけずに惣菜を利用した介護食を作る方法をご提案します。普通に食べている食事を介護食に展開するコツ教えます！必見(*^_^*)

講師:大原 栄二

(管理栄養士 介護食士1級 介護支援専門員 HNS 高齢者栄養部 部長)

調理実習のメニュー

- ①白身魚フライのあんかけ料理
- ②お豆いりキャベツサラダ
- ③スープ
- ④デザート 他ご飯

※内容は変更する場合があります。

費用:2000 円(材料費・資料代・保険代込)

定員:26 名

会場:クレオ大阪中央 4 階調理室

持ち物:エプロン・タオル・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切:9 月 26 日(水)



2012 年 9 月 23 日(日) 13:30~16:30 クレオ大阪中央

◇すぐに実践！コレステロール値を上げない食事



内容:コレステロール値の異常は動脈硬化の原因に・・

コレステロール値が気になる方必見！秋の食材を使い、コレステロールを上げにくい食生活のポイントと一緒に学びましょう。

講師:梅田育美(管理栄養士)

スケジュール:

13:30～16:30 講習会と調理実習

講習会内容：コレステロールについて

調理実習のメニュー

- ①ごはん
- ②魚料理
- ③野菜料理
- ④デザート

※内容は変更する場合があります。試食程度になります。

費用:2000 円(材料費・資料代・保険代込)

定員:26 名

会場:クレオ大阪中央 4 階調理室

持ち物:エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切:9 月 12 日(水)



2012 年 9 月 12 日(水) 18:30～21:00 クレオ大阪中央

◇美容栄養講座「カラダの中の美しくなるしくみ」全 6 回基礎栄養

-第 1 回 美しくなる【糖質】の摂り方-



内容:食べたものはカラダの中に入って、どのように活用されていくのでしょうか？カラダのメカニズムを知ることで、より美しいカラダづくり、美肌づくりに必要な食事の基礎栄養を学ぶ講座です。5 大栄養素:糖質・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルを学び、それぞれの基本情報、メカニズム、いつ、なにを、どれくらい、どのように食べると良いかを講義します。健康美を目指すにはカラダに不可欠な 5 大栄養素を学び、毎日バランスよく食べて、美しく健康に過ごせる食生活をご提案します。

講師:諏訪淳子 (美容栄養部・栄養士)

スケジュール:

18:30～21:00 講習会と調理実習

講習会内容：美くなる糖質の摂り方 基礎栄養学

調理実習のメニュー

- ①玄米ドリア
- ②黒酢ドレッシングサラダ
- ③全粒粉クッキー

※内容は変更する場合があります。試食程度になります。

費用:2000 円(材料費・資料代・保険代込)

定員:26 名

会場:クレオ大阪中央 4 階調理室

持ち物:エプロン・タオル・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切:9 月 2 日(日)



2012 年 9 月 9 日(日) 10:00~12:00 **阿倍野市民学習センター**

◇写真撮影教室 お料理とお菓子をキレイに撮ろう◇

~ブログや仕事で使う、お料理やお菓子の写真がグッとキレイに撮れるようになる♪~

※調理実習はありません

☆パティシエの作る手作りお菓子とお茶付き



※写真は撮影イメージです



内容:ブログや趣味や仕事などで料理の写真が必要な事は多いけれど、なんだか上手くいかない、もっと上手に美味しそうに撮りたい 最近はそのようなお声をよく耳にします。

料理の写真を撮ることは食生活の記録や共有になり、改めて見直したり、食の楽しみの一つになったりします。写真を通して食べ物をいつもと違った視点で見してみるきっかけになれることでしょう。

※コンパクトデジカメ、デジタル一眼

講師:新田理恵 (管理栄養士 料理プロカメラマン)

スケジュール(予定):

9:50 受付開始

10:00~12:00 講習会

費用:2000 円/回(お茶・お菓子代込)

定員:25 名(先着順)

会場: **阿倍野市民学習センター 第2研修室**

持ち物:お手持ちのカメラ(コンデジ or デジタル一眼)、撮影に使ってみたいお皿やカトラリー、ランチョンマットや小物があればご持参ください。

申込締切:8 月 29 日(水)



2012 年 9 月 8 日(土) 13:30~16:30 **クレオ大阪中央**

◇**スポーツ選手のための食事 入門編 第2弾 (全3回)**

基本の「栄養フルコース」 ~あなたもこれでアスリート~



内容:

8 月に引き続き第 2 弾として、スポーツ選手のための「栄養フルコース」をご紹介します。運動をしない人に比べて、スポーツをする人は必要とするエネルギー量や栄養素の摂取量が多くなり、毎食がより重要な位置づけとなります。栄養フルコースとは「主食、主菜、副菜、汁物、果物、乳製品」と全てが揃った献立です。なぜこのような食事を必要とするのか、その必要性を理解していただき、実際に食事のパターンを学んでいただきます。

講師:岡田あき子 (管理栄養士 スポーツ栄養部 部長)

スケジュール:

13:30~16:30 講習会と調理実習

講習会内容 : 基本の栄養フルコース

調理実習: 栄養フルコースメニュー

調理実習のメニュー

- ①秋鮭の南蛮漬け
- ②簡単ほうれん草の白和え
- ③トマトの和風スープ
- ④ジェルブレ(大塚製薬)を使ったデザート 他

※内容は変更する場合があります。

費用:2000 円(材料費・資料代・保険代込)

定員:26 名

会場:クレオ大阪中央 4 階調理室

持ち物:エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切:8 月 29 日(水)



2012 年 8 月 18 日(土) 13:30~16:30 **クレオ大阪中央**

◇**スポーツ選手のための食事 入門編 第1弾 (全3回)**



内容:スポーツをする上で、まずそれに耐えるだけの身体づくりやコンディション作りが基本。それを作るのは食事です。必要な栄養をとるだけでなく、美味しいスポーツ栄養食を3回にわたって講義、調理実習を行います。入門編は、暑い季節の真っ只中！より早い疲労回復を目指した食事や適切な水分補給など

講師:大塚製薬㈱、岡田あき子 (管理栄養士 スポーツ栄養部 部長)

スケジュール:

13:30~16:30 講習会と調理実習の説明

講習会内容 : 熱中症予防のための適切な水分摂取の方法

調理実習:スポーツ後の疲労回復メニュー

調理実習のメニュー

- ①豚の冷しゃぶ たっぶり野菜添え
- ②変わり冷奴
- ③ジャガイモ スパイシーカレーソテー
- ④吸い物他

※内容は変更する場合があります。

費用:2000 円(材料費・資料代・保険代込)

定員:26 名

会場:クレオ大阪中央 4 階調理室

持ち物:エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切:8 月 8 日(水)



2012年8月4日(土) 13:30~16:30 クレオ大阪中央

◇夏休み親子クッキング「かみかみクッキング！」



内容: 真夏のクッキングで夏休みの思い出づくりはいかがですか？ 噛む事の大切さを学び、健康な食生活習慣を作りましょう。噛みごたえのあるお料理ばかりです(*^_^*)。噛む事の効果や噛みごたえのある食材の紹介、お料理のポイントなどを学びましょう。

講師: 根岸加数代 (管理栄養士 食育・子ども栄養部)

スケジュール:

13:30~16:30 講習会と調理実習の説明

講習会内容 : 噛むことの効果、大切さ、ポイント

調理実習のメニュー

①レンコンハンバーグ

他

※内容は変更する場合があります。

費用: 親子ペア:3000円(材料費・資料代・保険代込)

定員: 親子16組(先着順)→3名の場合は値段が変更します。

会場: クレオ大阪中央 4階調理室

持ち物: エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切: 7月25日(水)



2012年7月1日(日) 13:30~16:30 クレオ大阪中央

◇おしゃれで簡単♪抗酸化イタリアン



内容:いつまでも若々しく・・・健康面においても美容面においても、誰もが願う事です。

人間の体は鉄と同様、酸化します。歳を重ねるごとに体が本来持つ抗酸化作用が低下し、老化していきます。抗酸化食品を積極的に摂取し、いつまでも若々しく錆びないカラダを手に入れるための方法を美味しい本格イタリアンと共にお伝えします。

講師:

料理講習会:高野 光(栄養士、HNS 料理管理部 部長 イタリアンシェフ)

栄養講座: 山野 綾子(栄養士、HNS 美容栄養部)

スケジュール:

13:30~16:30 講習会と調理実習の説明

講習会内容 : 抗酸化の講習会

調理実習のメニュー

- ①冷製カッペリーニ ガスパチョ仕立て
- ②豚ロースト ブルーベリーソースがけ
かぼちゃのバルサミコ和え 付け合わせ
- ③人参のティラミス

※内容は変更する場合があります。

費用:2000円(材料費・資料代・保険代込) **定員:**26名(先着順)

会場:クレオ大阪中央 4階調理室

持ち物:エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切:6月20日(水)



2012年6月23日(土) 13:30~16:30 クレオ大阪中央

◇知って損なし 「介護食」

協賛:伊那食品株式会社



内容: 楽しく豊かな生活を過ごすためには、充実した食生活がかかせません。高齢になっても、しっかりと食事を摂取するために、介護食・ソフト食・嚥下食といったものが利用されています。ところが、その介護食と嚥下食などの違いを理解されておられる方は多くありません。

そこで、この講座では介護食の基本について皆様と講義と実習を通じて、介護食の調理法と食材の選び方を学びます。介護食のことを知りたい! 介護食ってどんなものなのかなって興味をもたれた方ぜひ参加してみてください!

講師: 大原 栄二

(管理栄養士 介護食士 1 級 介護支援専門員 HNS 高齢者栄養部 部長)

スケジュール:

13:30~16:30 講習会と調理実習の説明

講習会内容 : 介護食ってなに! ?

寒天の料理は意外と簡単!! 高橋博司(伊那食品株式会社)

調理実習のメニュー

- ①寒天ご飯
- ②おいしい! 花しゅうまい
- ③市販の惣菜が白和えに変身!
- ④蒸さない茶わん蒸し
- ⑤やわらかい白玉団子~きなこを添えて~

※内容は変更する場合があります。

費用: 2000 円 (材料費・資料代・保険代込) **定員:** 26 名 (先着順)

会場: クレオ大阪中央 4 階調理室

持ち物: エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切: 6 月 13 日 (水)



2012 年 5 月 13 日 (日) 13:30~16:30 クレオ大阪中央

◇疲れにくい身体を作ろう~疲労のメカニズムと疲労回復の食材~



◇大阪市・大阪産業創造館主催、「抗疲労レシピアイデアコンテスト」入賞レシピです◇

内容: 疲労大国、日本！！5月は疲れのたまりやすい時期。疲労のメカニズムや疲労回復の食材を紹介します。新しい年度が始まり、5月といえば5月病といわれるように、色々疲れがたまる時期です。そこで最新の疲労回復方法(生活習慣・栄養面)の情報を提供し、疲れにくい身体づくりを学びます。

講師: 小林 真樹 (栄養士 青年・成人栄養部 部長)

スケジュール:

13:30～16:30 講習会と調理実習の説明
テーマ「疲労と老化を防ぐための栄養レッスン」
料理・試食

料理講習会のメニュー

「最強☆疲労回復メニュー」

- ・野菜たっぷり抗疲労カレースープ
- ・グレープフルーツとイカのマリネ
- ・トマトとアボガド、とろーりチーズのミルフィーユ仕立て など

※内容は変更する場合があります

費用: 2000 円 (材料費・資料代・保険代込) **定員:** 26 名 (先着順)

会場: クレオ大阪中央 4 階調理室

持ち物: エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切: 5 月 6 日 (日)



- 2012 年 4 月 13 日 (金) 19:00～21:00 阿倍野区民センター 第 1 回
- 2012 年 5 月 11 日 (金) 19:00～21:00 阿倍野区民センター 第 2 回
- 2012 年 6 月 8 日 (金) 19:00～21:00 阿倍野区民センター 第 3 回

◇美容栄養シリーズ「すぐに実践！はじめての薬膳料理講座」3回連続◇

※調理実習はありません ☆お菓子とお茶付き



内容:薬膳料理とは？薬膳のベースにある中国の医学はずっと昔から日本に根付いてきたもの。環境や文化、私たち日本人の特質にぴったりに合います。改めて知ってみると刺激的な新しい価値観を発見するかもしれません。この講座では薬膳料理を普段から簡単に作れるスキルを身につけます。難しい話はなし！楽しく美味しく気軽にお話しましょう(*^。^*)

※3カ月連続講座です。1ヶ月毎にお申込みできますが、3回連続受講されることをお勧めします。参加費は1回2000円、**3回連続だと5000円**と大変お得です(初回入金、お支払い後のキャンセル払い戻しは承りませんのでご注意ください)

第1回:あなたの体質はどんなもの？～陰陽と気血水～

第2回:カラダのしくみと自然のしくみ～五行～

第3回:薬膳レシピをつくろう

講師:新田理恵 (管理栄養士 薬膳インストラクター)

スケジュール:

18:30 開場

19:00～21:00 薬膳講習会

費用:2000円/回(資料代、お茶・お菓子代込)

※3回分初回お申込みの場合:**5000円/3回**

(初回入金、お支払い後のキャンセル払い戻しは承りませんのでご注意ください)

定員:20名(先着順)

会場:阿倍野区民センター 集会室3

持ち物:筆記用具

申込締切:3月6日(火)



1 回目



2 回目



3 回目

2012年3月25日(日) 9:30~15:30(予定) 下記、記載

◇◇春の農業体験 遠足♪◇◇

八尾の特産 若ごぼう掘り取りとアウトドアクッキング



内容:八尾の若ごぼう農園での掘り取り体験と新鮮な若ごぼうを使ってのアウトドアクッキングに挑戦しましょう。ダッチオーブンを使って焼く若ごぼうのピザは最高に美味しいですよ。アクティビティでは、地元野菜について学び、地産地消を目指します。

場所:八尾の若ごぼう農家

アクランド YAO(八尾市立大畑山青少年野外活動センター)

体験:若ごぼう掘り→クッキングに使用した残りは、お持ち帰り頂きます

調理:アウトドアクッキング

若ごぼうのピザ、具沢山ミネストローネ、若ごぼうの葉のだんご ※内容は変更する場合があります

講師:鈴木 陽子 (栄養士)

対象:どなたでも(親子、友達、ご夫婦、ご家族、お1人でも自由にご参加下さい。小学生以下も可。2kmくらい歩きます)

費用:お1人様:2000円、ペア3000円(若ごぼう掘り体験、若ごぼうお持ち帰り、資料、昼食材料費、保険代込)

定員:30名(先着順)

集合場所:近鉄大阪線「恩地」駅 9:30集合(予定)

体験場所:八尾の若ごぼう農家 アクランド YAO(八尾市立畑山青少年野外活動センター)

申込:



2012年3月14日(水) 18:30~21:00 クレオ大阪中央

◇女子力UP↑ 最高の美肌づくり 栄養レッスン&ビストロ料理◇
 ~美容栄養シリーズ 第6弾「ホルモンアップ」~



内容:最高の健康美を手に入れる。美肌は外からのケアも大切ですが、内側からケアする事も大切。徹底的にインナービューティーにこだわった料理講座です。

第六弾は「ホルモンアップ」、女性にとって、美しさは女性ホルモンの分泌量によって変化します。ホルモンアップの栄養学を学び、いつまでもしなやかに優美な身体を目指しましょう。

講師:諏訪 淳子 (栄養士 HNS 会長 美容栄養部 部長)

スケジュール:

18:30~19:00 講習会と調理実習の説明

テーマ「女性ホルモンアップに効果的な栄養講座」

19:00~ 料理・試食

料理講習会のメニュー

①Deep-fried tofu & Cabbage のファルシー

②ビストロ風ピッツァ

③サラダパフェゼリー

④ソイクレープ イチゴソースかけ

※内容は変更する場合があります

費用:2000 円(材料費・資料代・保険代込)

定員:26 名(先着順)

会場:クレオ大阪中央 4 階調理室

持ち物:エプロン・タオル・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切:3 月 6 日(火)

協賛:大塚製薬



2012年3月10日(土) 13:30~16:30 **クレオ大阪中央**

◇元氣・きれいの源 強い骨
骨の強化に、おいしい食事◇



内容:日本人の不足している栄養素、カルシウムは強い骨を作る源です。近年の食生活はファーストフードやインスタント食品があふれています。これらは骨を弱くする元。それゆえに、毎日継続してカルシウムを取り入れることで、丈夫な骨が出来上がります。骨がもろくなると、しっかりした筋肉が付きにくい、転びやすい、姿勢が悪くなりやすいなどが起こり、最終的には骨粗鬆症という状態になることも！カルシウムは、毎日の積み重ねが大切です。講義と実習で、明日から行える内容を学んでください。

講師:雪印メグミルク株式会社

スケジュール:

13:30~16:30 講習会と調理実習の説明

テーマ「元氣・きれいの源 強い骨 骨の強化に、おいしい食事」

料理・試食

料理講習会のメニュー

- ①チーズロール寿司
- ②スキムミルク入りかき玉汁
- ③大根とさけるチーズのわさび和え
- ④デザート

※内容は変更する場合があります

費用:2000円(材料費・資料代・保険代込) **定員:**26名(先着順)

会場:クレオ大阪中央 4階調理室

持ち物:エプロン・タオル・三角巾・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切:3月4日(日)

申込:



協賛:雪印メグミルク

2012年2月29日(水) 18:30~21:00 クレオ大阪中央

◇女子力UP↑ 最高の美肌づくり 栄養レッスン&ビストロ料理◇

～美容栄養シリーズ 第5弾 「血液さらさら・くすみ」～



内容:最高の健康美を手に入れる。美肌は外からのケアも大切ですが、内側からケアする事も大切。徹底的にインナービューティーにこだわった料理講座です。

第五弾は「血液さらさら・くすみ」、血液の流れをよくする。それは透明感のある生き生きとした肌作りの基本です。透き通るような美しい肌を目指しましょう。

講師:諏訪 淳子 (栄養士 HNS 会長 美容栄養部 部長)

スケジュール:

18:30~19:00 講習会と調理実習の説明

テーマ「血液さらさらとくすみに効果的な栄養レッスン」

19:00~ 料理・試食

料理講習会のメニュー

- ①とろとろポテトと牛肉の赤ワイン煮込み
- ②三種のフィンガーフード(パプリカスープゼリー、フィッシュマリネ、ソイクラッカー)
- ③くるみのサラダ
- ④黒酢チョコレート ※内容は変更する場合があります

費用:2000円(材料費・資料代・保険代込) **定員:**26名(先着順)

会場:クレオ大阪中央 4階調理室

持ち物:エプロン・タオル・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切:2月21日(火)



2012年2月11日(土) 13:30~16:30 クレオ大阪中央

◇作って楽しい、見てきれい、食べて美味しい

ひな祭りを華やかにする「飾り巻き寿司」をつくろう◇



内容: 飾り巻き寿司とは、色つきのすし飯や具材を使って、様々な絵柄を表現する巻き寿司のことです。ひな祭りにぴったりなお雛様とお内裏様・桃の花(太巻き2本)を作ります。お子様にも喜ばれること間違いなしですよ(*^_^*)

今年のひな祭りは、飾り巻き寿司に挑戦してみませんか？

※保育室(有料)付きです♪

講師: 嶋谷 智恵子(管理栄養士、食育・子ども栄養部)

スケジュール:

13:30～ 講習会(ひな祭りについて)と調理実習の説明

14:00～ 料理・試食

料理講習会のメニュー

- ①飾り巻き寿司 2本 (太巻き8切れ)
- ②菜の花のお吸い物 ※内容は変更する場合があります

費用: 2000円(材料費・資料代・保険代込)

※保育付き(保育代別途: 500円/人) **定員:** 26名(先着順)

会場: クレオ大阪中央 4階調理室

持ち物: エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切: 2月5日(日)



2012年2月4日(土) 10:00～11:30 クレオ大阪中央

◇体の中からポッカポカ 体温 UP クッキングでウォームビズ!」



内容:震災の影響により、夏はクールビズで節電対策の涼しいグッズや食べ物が見直されました。そして今冬！ウォームビズが注目を集めています。ファッションやグッズはもちろん、食べ物で身体の中からあったまり寒い冬を健康で元気に乗り切りましょう！講習会ではポカポカ料理でランチを作ってご賞味頂きます。

講師:諏訪 淳子 岡田あき子 加藤里奈

スケジュール:

10:00~10:40 調理実習
10:45~ 試食・講習会「冬に絶品！身体を温める食材」

料理講習会のメニュー

ランチ:和風あつあつヘルシーグラタン、肉巻きおにぎり、デザート、黒糖ジンジャーティー、お土産
※内容は変更する場合があります

費用:2000 円(材料費・資料代・保険代込) **定員:**26 名(先着順)

会場:クレオ大阪中央 4階調理室

持ち物:エプロン・タオル・三角巾・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切:1月29日(日)

協賛:青森県大阪情報センター(青森リンゴのお土産付き☆)



2012年1月18日(水) 18:30~21:00 クレオ大阪中央

◇女子力UP↑ 最高の美肌づくり 栄養レッスン&ビストロ料理◇
~美容栄養シリーズ 第4弾「デトックス:毒だし」~



内容:最高の健康美を手に入れる。美肌は外からのケアも大切ですが、内側からケアする事も大切。徹底的にインナービューティーにこだわった料理講座です。

第四弾は「デトックス・毒だし」、身体に溜まった老廃物を排出し、身体の調子を整え、美しい素肌づくりに導いてくれる..そんなクリーンビューティを目指しましょう。

講師:諏訪 淳子 (栄養士 HNS 会長 美容栄養部 部長)

スケジュール:

18:30~19:00 講習会と調理実習の説明
テーマ「デトックス:毒だしに効果的な栄養レッスン」
19:00~ 料理・試食

料理講習会のメニュー

①ウコン風味のガレット

②シーフードマリネ

③オニオングラタンスープ

④デトックスクッキー & 特製ドリンク ※内容は変更する場合があります

費用:2000 円(材料費・資料代・保険代込) 定員:26 名(先着順)

会場:クレオ大阪中央 4 階調理室

持ち物:エプロン・タオル・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切:1 月 10 日(火)

協賛:青森県大阪情報センター(青森リンゴのお土産付き☆)

2012 年 1 月 7 日(土) 午前の部 10:00~12:30 東成区民センター

午後の部 13:30~16:00 東成区民センタ

◇冬休み企画 親子クッキング「中華点心をつくろう」

～皮から手作り 野菜餃子 他～



内容:小麦粉をつかった餃子と饅頭。生地からつくり、手作りの美味しさと楽しさを感じてもらいます。野菜たっぷり栄養満点手作り餃子に挑戦しましょう。

今回ご用意しているプーアル茶には脂肪分解効果、脂肪燃焼でダイエット効果も。血行も良くなりこの時期にピッタリのお茶です。冷え性の方にもぜひどうぞ

第 1 部と第 2 部に分かれています。お間違えのないように・・・

講師:佐伯 孝子 (管理栄養士)

対馬 美智子 (管理栄養士、中国政府公認茶藝師)→[サロン HP](#)

① 中国茶・大秋茶会のご案内 ② クリスマス・イブイベントのご案内

スケジュール:

第 1 部(午前) 10:00~10:30 講習会と調理実習の説明

10:30~料理・試食 12:30 退室

第 2 部(午後) 13:30~14:00 講習会と調理実習の説明

14:00~料理・試食 16:00 退室

料理講習会のメニュー

①野菜餃子(焼き餃子)

②饅頭(あん)

③中華スープ(水餃子入り) ※内容は変更する場合があります

費用:3000 円/ペア(親子ペアで講習会 2000 円 + 材料費 1000 円)

対象者:小学生と保護者のペア(3人になる場合は金額が変更になります。ご連絡下さい)

定員:第1部 第2部 それぞれ9組(先着順)

会場:東成区民センター(地下鉄今里駅下車) 調理室

持ち物:エプロン・タオル・筆記用具・動きやすい靴

申込締切:



2011年12月14日(水) 18:30~21:00 **クレオ大阪中央**

◇女子力UP↑ 最高の美肌づくり 栄養レッスン&ビストロ料理◇

~美容栄養シリーズ 第3弾「アンチエイジング:老化防止」~



内容:最高の健康美を手に入れる。美肌は外からのケアも大切ですが、内側からケアする事も大切。徹底的にインナービューティーにこだわった料理講座です。

第三弾は「アンチエイジング:老化防止」加齢や老化は避けられないけれど、その速度を遅くすることは貴女次第(*^。^*)アンチエイジングについて学んでいつまでも美しく若々しくいきましょう♪

講師:諏訪 淳子(栄養士 HNS 会長 美容栄養部 部長)

スケジュール:

18:30~19:00 講習会と調理実習の説明

テーマ「アンチエイジング:老化防止に効果的な栄養レッスン」

19:00~ 料理・試食

料理講習会のメニュー

①レバー入りコクうま 玄米グラタンドリア

②アボガドサラダ ジュレ添え

③にんじん美肌スープ

④バナナと味噌のケーキ ※内容は変更する場合があります

費用:2000円(材料費・資料代・保険代込) **定員:**26名(先着順)

会場:クレオ大阪中央 4階調理室

持ち物:エプロン・タオル・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切:12月6日(火)

2011年12月4日(日) 13:30~16:30 **クレオ大阪中央**

◇家族おもいの健康いっぱい 大豆ヘルシーおせち料理◇



協賛:大塚製薬株式会社 ホクレン農業協同組合連合会

内容:鯛、伊勢海老、ローストチキン、お寿司、ステーキ・・・年末年始の食事はとくに、動物性のたんぱく質が多くなりがちです。

そこで植物性のたんぱく質の代表選手である大豆、大豆製品を使った簡単でヘルシーなおせち料理に挑戦してみませんか？現代日本人に不足しがちな大豆や大豆製品についての講習会もあります。新しい年を家族おもいのヘルシーおせち料理で健康的に迎えましょう

講師:尾立 純子（管理栄養士、生活科学博士、帝塚山大学教授）

スケジュール:

13:30～14:00 講習会と調理実習の説明

テーマ「大豆」

14:00～ 料理・試食

料理講習会のメニュー

①松風焼き、擬製豆腐、伊達巻、たたきごぼう 他 ※内容は変更する場合があります

費用:2000 円(材料費・資料代・保険代込) **定員:**26 名(先着順)

会場:クレオ大阪中央 4 階調理室

持ち物:エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切:11 月 27 日(日)



2011 年 11 月 16 日(水) 18:30～21:00 クレオ大阪中央

◇女子力 UP↑ 最高の美肌づくり 栄養レッスン&ビストロ料理◇

～美容栄養シリーズ 第 2 弾 「シワ・たるみ」～



内容:最高の健康美を手に入れる。美肌は外からのケアも大切ですが、内側からケアする事も大切。徹底的にインナービューティーにこだわった料理講座です。

第二弾は「シワ・たるみ」誰もがどんどん気になりだすテーマ。

シワ・たるみに効果的と言われている食材♪バンバンですよ!(*^。^*)

講師:諏訪 淳子 (栄養士 HNS 会長 美容栄養部 部長)

スケジュール:

18:30~19:00 講習会と調理実習の説明

テーマ「シワ・たるみに効果的な栄養レッスン」

19:00~ 料理・試食

料理講習会のメニュー

①美肌カツレツと根菜添え

②リーフ ヴィシソワーズ

③コンフィ・ムース・バーニャカウダの3種盛

④キウイのデザート 他

※内容は変更する場合があります

費用:2000 円(材料費・資料代・保険代込) **定員:**26 名(先着順)

会場:クレオ大阪中央 4 階調理室

持ち物:エプロン・タオル・筆記用具・動きやすい靴、(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切:11 月 8 日(火)

2011 年 11 月 13 日(日) 13:30~16:30 **クレオ大阪中央**

◇焼酎レッスンと絶品手作りさつま揚げ◇

~薩摩人講師による本格派~



内容:さつま揚げといえば、鹿児島県。現地では「つけ揚げ」と呼ばれています。他にかるかん、焼酎、ラーメン、黒豚、きびなご...と沢山の名産品があります。そこでもうひとつ薩摩焼酎についてのお話を♪焼酎のうんちくと出来たてアツアツの絶品さつま揚げの美味しさをお楽しみ下さい。

講師:中間 昭彦 (食品研究者)

スケジュール:

13:30～14:30 講習会と調理実習の説明

テーマ「薩摩焼酎のうんちく」

14:30～ 料理・試食

料理講習会のメニュー

色々な具材の本格さつま揚げ

※会場が禁酒の為、焼酎の飲酒は出来ません。悪しからずご了承くださいませ。

費用:2000円(材料費・資料代・保険代込) 定員:26名(先着順)

会場:クレオ大阪中央 4階調理室

持ち物:エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・動きやすい靴

申込締切:11月6日(日)



2011年10月30日(日) 13:30～16:30 クレオ大阪中央

◇ワンコンロ楽ちんクッキング◇

～ひとり暮らしでもお料理ビギナーでも栄養いっぱい簡単料理♪～



内容:一人暮らしの、特にワンルームマンションなどのキッチンにワンコンロしかない場合、どうしても料理をすることがわずらわしい・・・そんな忙しくて面倒くさがり屋さんの為にワンコンロで作る簡単料理を行います♪包丁をほとんど使わないお料理、ひとつの鍋、そして栄養満点(*^。^*)

簡単料理のご興味のある方はどなたでも参加お待ちしております♪

講師:西川 侑里子 (管理栄養士)

スケジュール:

13:30～14:30 講習会と料理教室の説明

テーマ「ひとり暮らしでも栄養のバランスよく、健康に過ごせるために」

14:30～ 料理・試食

料理講習会のメニュー

①秋の魚を使ったひとつ鍋料理 たくさんの♪ソース添え

②料理いらず、もずくの一品

③りんごのデザート ※内容は変更する場合があります

費用:2000円(材料費・資料代・保険代込) 定員:26名(先着順)

会場:クレオ大阪中央 4階調理室

持ち物:エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・動きやすい靴

申込締切:10月23日(日)



2011年10月26日(水) 18:30~21:00 クレオ大阪中央

◇女子力UP↑ 最高の美肌づくり 栄養レッスン&ビストロ料理◇

~美容栄養シリーズ 第1弾「美白とシミ」~



by 緑深く、心和む・「森ディナー」

協賛:ニッスイ

内容:最高の健康美を手に入れる。美肌は外からのケアも大切ですが、内側からケアする事も大切。徹底的にインナービューティーにこだわった料理講座です。

第一弾は「美白とシミ」なぜシミができるのか?皮膚の基礎から学びます(*。^*)

講師:諏訪 淳子(栄養士 HNS 会長 美容栄養部 部長)

スケジュール:

18:30~19:00 講習会と料理教室の説明

「美白とシミ なぜシミができるのか?美白を手に入れる♪効果的な栄養素」

19:00~ 料理・試食

料理講習会のメニュー:「森ディナー」

①ジューシーミートローフと二種の魅惑ソース 彩りベジタブル添え

②最強美白サラダ

③さわやかトマトの冷製スープ

④抹茶ティラミス 他 ※内容は変更する場合があります

費用:2000円(材料費・資料代・保険代込) 定員:26名(先着順)

会場:クレオ大阪中央 4階調理室

持ち物:エプロン・タオル・筆記用具・動きやすい靴・(髪が長ければ束ねるゴム等)

申込締切: 10月18日(火)

2011年9月17日(土) 13:30~16:30 クレオ大阪中央

◇敬老の日イベント◇ 孫と一緒に、懐かしおやつを作ろう



内容:おじいちゃん・おばあちゃんとお孫さんが一緒に何かを作る機会ってあまり無いことかもしれません。昔から日本で親しまれているおやつと一緒に作って、日本の伝統的なおやつの栄養を学び、敬老の日を楽しみましょう。

講師:伊丹 久子(管理栄養士)

スケジュール:

13:30~14:30 講習会と料理教室の説明

テーマ「昔からあるお菓子の栄養価の良さと現在(仮)」

14:30~ 料理・試食

料理講習会のメニュー

- ①変わりおはぎ
- ②手作り豆乳あんみつ
- ③野菜かりんとう ※内容は変更する場合があります

費用:2000円(材料費・資料代・保険代込)/ペア

定員:祖父又は祖母と孫のペア 16組(32人)

会場:クレオ大阪中央 4階調理室

持ち物:エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・動きやすい靴

申込締切:9月11日(日)

 **活動報告** 

9/17 13:35~ 予定通り講習会スタート

伊丹久子先生による栄養講座「おかしとおやつ」



2011年9月16日(金) 13:00~15:00 阿倍野区民センター

◇頑張るママへのご褒美 体に優しいランチ&お話し◇



内容:いつも頑張っている自分へのご褒美、たまには子どもと離れてリッチなランチタイムはいかがですか？

子育て中ママのために栄養士が作る、心もからだも喜ぶランチを召し上がれ♪

ママ栄養士たちがおもてなしします。

ママ栄養士だからこそきける離乳食の話やママ同士の情報交換も楽しみですね。

お友だちと一緒に！お一人でも参加お待ちしております(*^。^*)

講師:平尾 千文(栄養士 HNS 食育・子ども部 Nu マザーズ課 課長)

スケジュール:

13:00~15:00 ランチを食べながら、栄養や食事の事を中心にお話しをします。

日頃からの食事の悩みや疑問などを互いに話あいながら楽しいランチタイムにしましょう。 **ご注目!** 申込フォームの「ご意見・ご質問」欄に

日頃の食事の疑問、栄養士に聞いてみたいこと!をご記入下さい。

お子様と離れての食事会となります。お子様の同行は出来ませんので宜しくお願いします。

体に優しいランチのメニュー

- ①手作り♪焼き立てイングリッシュマフィン
- ②ヘルシーローストビーフ
- ③彩り野菜のロースト
- ④アボガドディップ
- ⑤オニオンスープ
- ⑥デザート 他

※内容は変更する場合があります

☆お子様のおみやげの栄養満点手作りお菓子付き☆

費用:2000円(食事代・資料代込)

定員:15名(先着順)

※調理実習はありません。

会場:阿倍野区民センター 集会室3

申込締切:9月11日(日)

活動報告

9/16 13:05~ 予定通り講習会スタート



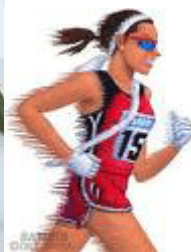
2:30~中国茶師の対馬先生から中国茶の講義がありました。

2011年9月10日(土) 13:30~16:30 クレオ大阪中央

◇スポーツ栄養◇

マラソンランナーのための食事と栄養講座 第1弾

協賛:大塚製薬株式会社



内容:スポーツの秋到来!今年は大阪の一大イベント大阪マラソンが10/30に行われます。マラソンランナーに必要な栄養素と練習のための疲労回復メニューの講義と実践を行います。よりベストな結果を出しましょう。大阪マラソンに出られない方もどしどしご参加下さい。

講師:岡田 あき子(管理栄養士 HNS 副会長 スポーツ栄養部 部長)

岡田あき子講師プロフィール:

2001年筑波大学大学院体育科学修了、2011年管理栄養士免許取得。

現在、専門学校での非常勤講師、自宅で市民ランナー向け料理教室など幅広く活動。

NPO法人健康栄養支援センター副会長。大阪教育大学公開講座「楽しいジョギング教室」などで市民ランナーをサポートしながら、自身も大阪国際女子マラソンなど国際レースに出場を継続中。

マラソン自己ベストは2時間56分51秒。

スケジュール:

13:30~14:30 講習会と料理教室の説明

テーマ「大阪マラソンに向けて 夏の終わりの疲労回復及び走りこみ期の食事について」

14:30～ 料理・試食

料理講習会のメニュー

- ①豚の野菜巻き ゴマダレソース
- ②大豆入り胚芽ご飯
- ③きのこマリネ
- ④かぼちゃとさつまいものミルク入り味噌汁
- ⑤豆乳入りヨーグルトムース ※内容は変更する場合があります

費用:2000 円(材料費・資料代・保険代込) **定員:**26 名(先着順)

会場:クレオ大阪中央 4 階調理室

持ち物:エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・動きやすい靴

申込締切:9 月 4 日(日)

 **活動報告** 

9/10 13:35～ 予定通り講習会スタート



2011 年8月 27 日(土) 13:30～16:30 **クレオ大阪中央**

◇夏はビール！ つぷは～♪…でっでもお腹が…「今こそ～お腹スッキリ♪メタボ予防料理」◇



内容:メタボリックシンドロームの該当者、予備軍の方々、またはその家族の方々に、
症候群の概念から予防するためにどんなことが必要かを知って頂き、実生活の食事作りに活かして頂きます。
ご夫婦又はお一人でもお気軽にご参加ください。

講師:加藤 里奈(管理栄養士 HNS 副会長 臨床栄養部 部長)

スケジュール:

13:30～14:30 講習会と料理教室の説明

テーマ「メタボリックシンドロームとは？改善方法など…」

14:30～ 料理・試食

料理講習会のメニュー

- ①雑穀米
- ②ノンフライヘルシー酢豚
- ③サラダ
- ④スープ
- ⑤豆乳寒天ふるふるプリン

※内容は変更する場合があります

定員:26名(先着順)

費用:2000円(材料費・資料代・保険代込)

会場:クレオ大阪中央 4階調理室

持ち物:エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・動きやすい靴

申込締切:8月21日(日)

 活動報告 

8/27 13:35~ 予定通り講習会スタート



2011年7月30日(土) 13:30~16:30 クレオ大阪中央

◇夏休み企画「野菜でスイーツ!夏休み親子クッキング教室」◇



内容:夏休み特別企画!小学生の親子を対象にした夏野菜のおやつ作り
普段よく目にする野菜も驚くほど、美味しく、新しい発見となることでしょう♪

講師:飯塚 幸(栄養士、HNS食育・子ども部 部長)

スケジュール:

13:30~14:30 講習会と料理教室の説明

テーマ「お料理の前に」「野菜のこと、どれだけ知っているかな?」

14:30~ 料理、試食

料理講習会のメニュー

- ①ベジタブル ア・ラ・モード
- ②たっぷりキャベツのクラッカー
- ③にんじんオレンジジュース

③お土産 ※内容は多少変更する場合があります

定員:親子ペア 16組「32名」(先着順)

※おみやげ付きです

費用:2000円(材料費・資料代・保険代込)/親子ペア

会場:クレオ大阪中央

持ち物:エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・動きやすい靴

申込締切:7月24日(日)

※卵・大豆・小麦・乳を使用します。アレルギーの方はご注意ください

 活動報告 

7/30 13:35~ 予定通り講習会スタート



2011年7月10日(日) 13:30~16:30 クレオ大阪中央



◇おしゃれで簡単♪「夏バテ予防イタリアン」◇



内容:梅雨のジメジメした季節と夏の狭間で身体はバテバテ・・・そんな時美味しく、夏バテ予防できるおしゃれなイタリアンの料理教室を開催します。講師は栄養士でイタリアンシェフの高野先生の人気イタリアンシリーズ♪

講師:高野 光(栄養士、イタリアンシェフ、HNS 料理管理部長)

スケジュール:

13:30~14:30 講習会と料理教室の説明

テーマ「夏バテ予防の栄養講座」

14:30~ 料理、試食

料理講習会のメニュー

- ① 季節のフルーツをつかった変わりパスタ
- ② 夏野菜をふんだんに使った手作りピザ
- ③ 枝豆パナコッタ

※内容は多少変更する場合があります

定員: 32名 (先着順)

費用: 2000円 (材料費・資料代・保険代込)

会場: クレオ大阪中央


持ち物: エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・動きやすい靴

申込締切: 7月3日(日)


 **活動報告** 

7/10 13:35～ 予定通り講習会スタート



 佐伯孝子講師より夏バテ予防講義



 高野 光講師より料理の講義