

一般社団法人健康栄養支援センター
❀2014 年 4 月～2015 年 3 月 活動報告❀

2015 年 3 月 25 日(水) 12:00～12:50

「アルコールと食事を見直してベストバランスを手に入れよう」

主催:新日鉄

講師:中尾真樹(青年・成人栄養部 部長)



2015 年 3 月 22 日(日)14:00～15:00

美容栄養講座「アンチエイジングで最高の健康美」

主催:オリンピック鶴甲

講師:諏訪淳子



2015 年 3 月 23 日 神戸新聞 掲載:諏訪淳子(代表理事)

2015 年 3 月 15 日(日)10:30～12:30

食から高めよう防災力 ～防災に男女共同参画の視点を～

クレオ大阪西

講師:西川侑里子(HNS 災害対策栄養部 部長)



2015 年 3 月 14 日(土)14:00～16:30

鶴見区民センター

美容栄養講座 & 料理教室

美彩クッキングで脱ストレス

～心を癒す栄養学と盛り付けテクニック～



内容:・・・ストレスの多い現代社会、時間に追われ忙しい毎日の中で普段の食事はあなたを心から健康にしてくれていますか？

心と身体が幸せになる食材選びのポイントを勉強し、ちょっとしたひと手間、ひと工夫をプラスして、彩りよく見るだけでも元気になれる、そんな料理を作ってみましょう。

すぐに実践できる盛り付けテクニック実践つき。

毎日の食事を味方につけ身体の中からストレスに打ち勝てる健康女子を目指しましょう。

料理 MENU: 鮭のサクとろコロッケ/春の小町和え/食べる豚汁/、りんご羹

講師: 北村絵梨子(管理栄養士、美容栄養部)

畠山佳奈(栄養士、調理師、美容栄養部)

費用: 2500 円(材料代、資料代、保険代込)

持ち物: エプロン、手拭きタオル

定員: 25 名(先着順)



2015 年 3 月 4 日(水)10:00～11:30

くずはの地域子育て支援センター

心を育む食育 ～味覚の形成と心の成長～

講師:佐々木貴子



2015 年 3 月 4 日(水) 10:00～

「きれいになれるレシピ講習会 ～体内から美しく 美腸で若さキープ～

此花区保健福祉センター

講師:鈴木いづみ(美容栄養部 管理栄養士)



2015 年 3 月 おおさか子ども元気アップ新聞

発行:毎日新聞社

協力:大阪府教育委員会

掲載:原田育代(青年・成人栄養部)



2015 年 2 月発行「いろいろ」
発行:大阪市立子育ていろいろ相談センター
レシピ掲載:坂本あき(食育・子ども栄養部)



2015 年 2 月 28 日(土)10:00～11:30 東成区民センター

◇栄養講座◇

長寿の秘訣 未来へつなげる健康長寿食

※調理実習なし



内容:・・・日本で古くから食べられている和食は健康長寿の秘訣がたくさん備わっています。様々な地域で昔から食べられている長寿食をひも解きます。

日本人は長寿ですが、健康な状態で長寿でないとご本人も周りの方も負担が多々あります。単なる長寿ではなく、健康長寿に興味を持ってもらい、食を軸として健康長寿のヒントを得、実践できるよう講義致します。

講師:小林美貴(管理栄養士・高齢者栄養部)

費用:1000 円

定員:20 名(先着順)

申込・内容:



2015.2.22(日) 10:00～

食育講座 メンズキッチン

主催: 相楽東部広域連合教育委員会

講師: 西川侑里子



2015.2.20(金) 12:00～13:00

アンチエイジングでキラキラ輝く女性に
タイムマシンのチケットお渡します。

主催: 新日鉄

講師: 石川亜矢子



2015.2.15(日) 15:00～16:45

発酵パワーで免疫力アップ

主催: 大和酵素販売株式会社

講師: 加藤里奈



2015.2.14 住之江区子ども子育てプラザ

児童クッキング

「焼きチョコドーナツをつくろう」

講師: 佐々木貴子



2015.2.6(金) 10:00-13:00

備蓄食品を使った料理

主催: 天王寺区

講師: 原田育代



2015.2 マイナビウーマン 記事掲載

掲載: 諏訪淳子

「効率よくダイエットできる、脂肪燃焼に良い食べ合わせとは？」



2015 年 2 月 7 日 リビング大阪 発行: サンケイリビング新聞社

「女性にうれしい話題の成分に注目」

掲載: 諏訪淳子、根岸加数代



2015.2.3(火)朝日放送 おはよう朝日です クローズアップコーナー

裏技調理 出演:諏訪淳子



2015 年 1 月 31 日(土)9:00～13:00

管理栄養士・栄養士のための独立開業セミナー

講師:諏訪淳子



2015 年 1 月 25 日(日)10:00～11:30 阿倍野区民センター

◇美容栄養講座

内からも外からも・むくみ完全解消テクニック

～むくみにくい 1 日の過ごし方～

※簡単ストレッチあり、調理なし、プチお土産付き

内容:・・・朝忙しいときの顔のむくみや夕方仕事終わりの脚のむくみなど・・・私たちの体は一日の中でも変化し、私たちが悩ませる原因の一つです。むくみが起こるのは、体内の水分量の変化が原因です。体がむくむ食生活を見直し、水分とうまく付き合う方法を講義します。合わせて簡単なストレッチでむくみを解消するセルフケア術もあります。

当講座では内からと外からのケアについて学び、スッキリ美人を目指します。

※寝ながら足を動かす簡単なストレッチを行います。動きやすい格好でお越しください。

バスタオルもしくはヨガマットをご持参ください。

講師:白男川有紀(エステティシャン、美容栄養部)

井本彩美(管理栄養士、美容栄養部)

費用:1000 円(資料代込)

定員:50 名(先着順)



大阪大学 学生新聞 掲載
天津麻婆丼について 西川侑里子



2015.1.18(日) 新春キックオフパーティー
幹事:窪田あい



2014.12.13
住之江区子ども子育てプラザ 食育講座
クリスマスツリーケーキをつくろう

講師:木下麗子



2014 年 12 月 7 日(日)10:30～12:00

◇栄養講座 & 料理教室◇

キムチなキモチ ～手作り白菜キムチを作ろう～

話題のヤンニョムから手作りする韓国のおふくろの味をご賞味あれ

※調理実習あり

チラシもご参照ください



内容:ユネスコ無形文化遺産に韓国の「キムジャン文化」が登録されていることをご存知でしょうか？キムジャンとは、朝鮮半島で毎年秋に大量のキムチを漬ける冬支度のこと。家族はもちろん、隣近所や親族が集まるキムジャンは、日本で言うところの餅つきのような一大イベント。そんな「キムジャン」を体験してみませんか。本講座ではキムチの素となる「ヤンニョム」から手作りいたします。市販のキムチとはひと味もふた味も違う世界でたったひとつのキムチの味は格別です。また、出来たてのフレッシュな味を楽しめるのも手作りならではの。お持ち帰り頂くキムチは時間が経つにつれて発酵が進み、より栄養価が高くなり、消化吸収もよくなり、熟成した味わいになっていきますのでその変化もお楽しみ下さい。

講師:東方 幸(栄養士、国際栄養部)
星加 真希(栄養士、国際栄養部)

講義:キムチ作り&キムチ試食&コーン茶

費用:2500 円(材料代、資料代、保険代込)※手作りキムチのお持ち帰り付

定員:13 名(先着順)

受付時間:10:15～

持ち物:エプロン(汚れてもよいもの)、三角巾、タオル、筆記用具、マスク



2014 年 12 月 2 日(火)

朝日放送「おはよう朝日です」クローズアップコーナー

出演者:HNS 代表理事 諏訪淳子



2014 年 11 月 30 日(日) 14:00~17:00

栄養講座&料理教室「薬膳栄養講座:おうちで簡単!冬の薬膳」

会場:HNS キッチンスタジオ

講師:原田育代、久保亜矢子



2014 年 11 月 28 日(金)

食の安全と安心フォーラム

グランフロント大阪 岡村ショールーム

講師:諏訪淳子

「子どものアレルギー食と栄養」



2014 年 11 月 26 日(水)

講師: 山野綾子

JCB 労働組合健康管理セミナー「働く若者のための健康管理術」



2014 年 11 月 23 日(日)

総合フェスタ

大阪市立総合生涯学習センター

エコクッキング展示とジャム販売

出展: 食育子ども栄養部、企画販売部



2014 年 11 月 17 日(月)

「栄養指導に役立つ大人の食育講座」

主催: 京阪病院

講師: ダニエル純子(国際栄養部 部長)



2015 年 11 月 12 日(水)10:00～11:30

2015 年 11 月 20 日(木)13:00～14:30

2015 年 11 月 27 日(木)10:00～11:30

「低栄養予防について」

主催:天王寺区社会福祉協議会

講師:小林美貴(高齢者栄養部 部長)



2014.11.9(土) 18:30～

関西テレビ「雨あがり食楽部」 出演

出演者:加藤里奈

内容:ゆりね



2014.11.8

住之江区子ども子育てプラザ

マロンパフェを作ろう

講師:佐々木貴子



2014.11.6(木)

関西コレクションエンターテイメント(モデルスクール)

記者会見

美容栄養学 講師 諏訪淳子



2014 年 11 月 2 日(日) 10:00～13:00 辻井農園(和泉市)

◇味覚狩りイベント

秋の欲張り三大体験～柿狩り&栄養学バランス講座

古民家でバランス和食を実食！

「柿と春菊狩り & 栄養講座」



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？柿と春菊の収穫体験をして頂きます。また食欲の秋に米、春菊、柿等の食材で秋の味覚を楽しみながらご自身に適正な食事料やバランスの良い食事の摂り方など栄養学の基礎について学んで頂きます。

※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:上田裕加(管理栄養士)

MENU:鶏手羽元の柿おろし煮、大豆と柿の胡麻醤油和え、柿なます、柿プリン

※内容は変更する場合があります。
※主食のおにぎりは各自ご持参をお願いします。

費用: 大人(中学生以上) 2500 円
4 歳～小学生 1500 円
3 歳まで 無料

(柿狩り、軽食、資料、保険代込)

定員: 20 名(先着順)

当日の流れ: 9:30 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: 飲み物、タオル、おにぎり

申込締切: 10 月 24 日

2014 年 10 月 29 日(水)
枚方市 高齢社会室
こころの健康 からだの健康まつり 2014
SAT システムでの栄養指導



2014 年 10 月 11 日(土)
住之江区子ども子育てプラザ
子どもクッキング
講師: 岸田(食育・子ども栄養部)

2014 年 10 月 9 日(木) 13:00～14:30
天王寺区社会福祉協議会
介護予防事業 講座

講師:小林美貴(高齢者栄養部 部長)

2014 年 10 月 5 日(日)

阿倍野区 アレルギー講演会

講師:平尾千文(食育・子ども栄養部 部長)



2014 年 10 月 4 日(土)

管理栄養士国家試験対策講座①

2014 年 9 月 29 日(月)13:00～

オリンピア鶴甲(六甲 サービス付き高齢者住宅)

「やっぱり気になるシニアの肥満と痩せ」

調理実演あり

講師:遠藤隆平(青年・成人栄養部)



2014 年 9 月 27 日(土)15:00～16:00

しきじカフェ

西のためきと東のきつね 比べてみよう西と東の食文化

講師:山田伊織、赤尾彩(国際栄養部)

場所:大阪市立総合生涯学習センター

2014 年 9 月 25 日(木)

茨城県 野尻薬局

生活習慣病と食事療法レクチャー

講師:新田理恵

2014 年 9 月 21 日(日)17:35～20:00

管理栄養士国家試験対策講座 オリエンテーション

講師:神谷、窪田

場所:天王寺区民センター

2014.9.9、10.7

☆保護者対象☆ 美味しいごはんレッスン

～子どもの健康な成長のための食事～

※調理実習なし、ランチ付き

9 月 9 日 「子どもに食べさせたい朝ごはん」

10 月 7 日 「子どもを育てるバランス栄養食」



内容:・・・2 回にわたって実施する食育講座です。子どもを取り巻く環境は複雑且つ多岐にわたり、家庭、学校、友人関係、勉強、スポーツ・・・など様々なプレッシャーを受けています。お子様の為に家庭でできることの大切な事のひとつ・・・それは食事です。子どもの成長、能力の発揮、やる気、力強さ、優しさ、思いやりなどあらゆることに食事は関係しています。しっかり健康に育てるために子どもの成長に大切な栄養・食事のレッスンをを行い実生活に繋げてもらえる為の、食育レッスンです♪

バランス栄養食:食事バランスガイドを使ってお子様やご家族の食事を見つめて頂く機会にしたいと思っています。無形文化遺産に選定された「和食」。その和食は最高の健康バランス食です。美味しく栄養マンテンで簡単に作るコツをお伝えします。

講師:管理栄養士

ランチ MENU:

10/7 バランス栄養食: 雑穀ご飯、魚ハンバーグ、豆乳味噌汁、茄子ごま煮、海藻サラダ、プチデザート

※内容は変更する場合があります。

当日の流れ:

栄養講義→グループワーク→ランチ試食・交流会→レシピの説明→終了

費用:1000 円(参加費 500 円+試食材料費 500 円)

定員:各 12 名(先着順)

申込・内容:

※平成 26 年度大阪市 NPO・市民活動企画助成事業



2014.9.19(金) 14:30～16:00

知って欲しい子どもの食のこと

講師: 岩崎麻理(管理栄養士、食育子ども栄養部)

場所: さわかセンター(東住吉区)

主催: 東住吉区社会福祉協議会



2014.8.29

すこやか PARTNER つうしん vol.13

発行: 大阪市健康局 健康推進部



2014 年 9 月 6 日(土)14:00～16:00 クレオ大阪中央

◇美容栄養講座&料理教室◇

食事で引き出す美人スイッチ

～抗糖化で ON にする、モテ女の食習慣～

＜簡単レシピの実習付き＞

※調理実習あり



内容:・・普段の食事は、あなたが本来持っている美しくなろうとするチカラを、しっかり引き出せていますか？美しさと若さを保つ上で、“抗糖化”は切り離せません。

毎日の食事のモデルケースを検証しながら、「糖化とは？」、「美人を引き出す食事を実践する秘訣」についてお話しします。

頑張っているあなたのための、簡単！抗糖化レシピの実習付きだから、毎日の実践につながります。

正しい食事で美人スイッチを ON にし、周りも羨むモテ女になりましょう。

講師:鈴木いづみ(管理栄養士・美容栄養部)

福永 祥子(管理栄養士・美容栄養部)

料理 MENU:ストックだけでできる！豚骨風 春雨ヌードル、蒸し野菜のカラフルサラダふわふわ泡ソース、まるごと食べる野菜ジュース、低GI ブラウンバー ※メニューは一部変更する場合があります。

費用:2500 円(材料代、資料代、保険代込)

定員:28 名(先着順)



2014.9.4(木)

テーマ「健康の源は食生活から」

主催:鳥取県立鳥取中央育英高等学校

対象:同校普通科 2 年

講師:中尾真樹(青年成人栄養部)



2014.9.4(木) 13:00～16:00

食育展

HNS ブース「海藻の意外な栄養」

場所:東成区民センター

主催:東成区保健福祉センター

出展:HNS 青年・成人栄養部



2014.9.2(火) 18:00～

テレビ朝日 キャスト 出演

出演者:根岸加数代

内容:ココナッツウォーター



2014.8 発行

すこやかつうしん 発行:大阪市健康局健康推進部

パートナー活動紹介コーナー掲載

2014.8.31(日) 9:00～13:00

管理栄養士・栄養士の為の独立・開業セミナー

場所:HNS 放出 研修室
講師:諏訪淳子



2014.8.27(水) 12:00～13:00
健康に生きる食事 基本のキ
講師:ダニエル純子
主催:東京エレクトロン大阪支社



2014.8.24(日) 10:00～16:30
美容栄養学専門士資格認定講座
ビューティーフードアドバイザー資格認定講座実施
場所:HNS 放出 研修室
講師:諏訪淳子
主催:日本ビューティーヘルス協会



2014.8.23(土) 10:30～14:30
HNS 講師養成講座

場所:HNS 放出 研修室

主催:栄養士支援部

2014.8.20(水)

テレビ朝日 おはよう朝日です 出演

出演者:諏訪淳子

内容:鶏むね肉



2014.8.20(水) 大阪市此花区 食育展

SAT システムでの栄養指導ブースに参加

臨床栄養部:安本、青年成人栄養部:上田

2014.8.16(土) 13:00～15:00

主催:大阪市総合生涯学習センター ネットワークサロン事業

◇スポーツ栄養講座◇

「ジュニアスポーツ選手必見！コンディション UP 食」



内容:・・・健康の 3 要素とは「運動・栄養・休養」です。成長期のジュニアスポーツ選手がコンディションを高めるためには、これらの要素は不可欠であり、本講座では食生活の改善を中心に、栄養面を向上させ、健康の維持・増進に繋がるよう各家庭でも実践できる食事面の工夫点をご紹介します。

日本人の食傾向では「副菜」「牛乳・乳酸品」「果物」が不足しているため、これらを摂取できるレシピ紹介。更に、成長期のジュニアスポーツ選手に「補食」でしっかりビタミン・ミネラルを摂取できるよう具体的なアドバイスをを行います。

講師:田中佑樹(栄養士・調理師)

河村亜希(管理栄養士)



2014.8.9 栄養士支援講座 添加物講座

講師:日本添加物協会 金子先生

加工食品の歴史、食品衛生法、食品添加物の有用性や安全性、添加物表示など



2014.7.31(木) 14:00～

主催:北播磨合同研修会に参加の栄養士 兵庫県栄養士会 小野市

「アンチエイジングのために」～抗疲労と睡眠を食で見直す～

講師:中尾真樹(青年・成人栄養部 部長)

2014.7.27(日) 13:30～15:00

主催:特定非営利活動法人 大阪市難聴者・中途失調者協会

「いつまでも健康に生きる食生活」～平均寿命と健康寿命～

講師:ダニエル純子(国際栄養部 部長 管理栄養士)

2014.7.17(木) 11:00～12:00、15:00～16:00

「めざせ、美肌美人 肌老化を防ぐ夏のさっぱりメニュー」

2014.7.27(日) 14:00～15:00、16:00～17:00

「作り方でこんなに変わる！カラダの内側からキレイになる調理術」

大阪梅田 グランフロント大阪 パナソニックセンター大阪 2 階 キッチンスタジオ

講師:山野綾子(美容栄養部 部長)



2014.7.9(水) 11:00～15:00

天王寺区 食育展

会場:天王寺区役所 3 階

担当:美容栄養部

「むくみとりハンドマッサージ」とむくみ対策の展示、レシピ配布



毎日新聞社、大阪府教育委員会 発行

大阪子ども元気アップ新聞

夏を元気に過ごす食生活

掲載者 諏訪淳子(HNS 代表理事)



日本ユニシス、ユーザ会「ユニシス研究会」

機関誌「こらぼれーしょん」

睡眠・栄養学の記事掲載

掲載者 中尾真樹(青年・成人栄養部 部長 栄養士)



大阪市立子育ていろいろ相談センター冊子 レシピ掲載
掲載者 平尾千文(食育・子ども栄養部 部長 管理栄養士)



2014.6.29(日)
かえるの巻き寿司とだし汁とうま味の講座
主催:東大阪市立上四条小学校 PTA



2014.6.28(土) 主催:東洋食品研究所
「野菜を使ったお菓子」講義と試食会
ミニトマトのふるふるゼリー、ごぼうのマフィン、ブロッコリーのシフォンケーキ
講師:原田育代(青年・成人栄養部)



2014.6.14(土) 13:30～15:00 主催:住之江区子ども子育てプラザ

児童クッキング 野菜のスイーツを作ろう

「トマトと枝豆のミルクレープ」

講師:木下麗子(食育・子ども栄養部)



2014.6.7(土) 主催:JA 伊賀

特別講演会「体の中をすっきりおそうじ

～老廃物の除去と野菜のお話～

講師:山野綾子(美容栄養部 部長)



2014 年 6 月 1 日(日)時間:二部制 場所:キノシタファーム

◇農農体験講座！トマトのパワーで疲れを癒そう☆甘すぎる【うまプチトマト狩り】

～夏をスッキリと過ごすために～



※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:・昨年ご好評をいただきました「うまプチトマト」狩り！今年も開催します。なかなか行く機会も少ない大阪の農園にお邪魔して、トマト狩りを楽しみ、体験や交流をしませんか？そして、トマトがもつ抗酸化作用に注目して、疲れを癒す食生活について学べるプチレクチャーつき。抗酸化や抗疲労に関する基礎知識から夏をスツキリと過ごすための食生活のコツまで、楽しく解説します。フレッシュな旬のトマトを味わいながら、スツキリ快適な夏を迎える準備をしましょう♪

講師:西川侑里子(管理栄養士、青年成人栄養部)

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:疲れを癒すトマトメニュー(スープ、マリネ)

※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&トマトのお話、
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「食の力で疲労回復&夏バテ予防」

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「食の力で疲労回復&夏バテ予防」

14:00~ 木下様よりプチトマト狩りの説明&トマトのお話、
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 合計約 20 名(先着順)

申込〆切:5/22



2014.5.24(土)10:00～12:00 会場:東成区民センター

◇臨床栄養講座◇

塩と糖との上手なつきあい方～高血圧・糖尿病を防ぐために～」

※お土産付き



内容:・・毎日の食卓でおなじみの塩、砂糖。人間にとって欠かせない大切なものですが、近年その摂り過ぎが問題になっています。そのままにしておくと、高血圧、糖尿病、動脈硬化・・・などの生活習慣病につながる危険性も！とはいえ、いったん濃い味に慣れてしまうと、すぐには薄味に変えるのも難しいと思います。

この講座では、塩・砂糖の大切な役割とその過剰摂取がもたらす病気の話をつまえながら、塩や糖を少なくしてもおいしく食べられる工夫の仕方や上手な摂り入れ方などをお伝えします。

講師:中野紀子(栄養士・臨床栄養部)

梅田育美(管理栄養士・臨床栄養部)

費用:1000 円

定員:26 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:5 月 14 日



2014.5.22(木)15:30～ 主催:和泉保健所管内 信太学園

第 11 回和泉保健所管内給食研究会総会

特別講演会「時間栄養学と食育」

講師：尾立純子先生

2014.5.10 住之江区子ども子育てプラザにて食育を行いました。

講師：松岡真琴

くるみとバナナのシフォン風ケーキ&いちごヨーグルトババロア



2014.4.26 講師養成ガイダンスを行いました。



2014.4.26 食肉まつり お肉を焼きにボランティアにいきました。

福島区民センターにて



2014.4.12 お茶会

HNS カフェではじめて栄養士のお茶会を開催しました。

