一般社団法人健康栄養支援センター

❀2016 年 4 月～2017 年 3 月　活動報告❀

2017.3.24(金)

うめだ阪急　野菜売り場

担当　米村かおり

テーマ「毎朝すっきり目覚めますか」

2017 年 3 月 25 日（土）　　時間：第 1 部　10:00～12:30

場所：HNS ｷｯﾁﾝｽﾀｼﾞｵ　　第 2 部　14:00～16:30

◇美容栄養学講座◇

自律神経を整えて不調改善＊バランス女子キレイの法則

～美容栄養学の自律神経講義＆免疫力 UP 実習～

※調理実習あり

内容：春は新しい息吹が芽生え、心も明るく節目の良い季節です。けれど身体は疲れやすく、気だるさが続き、眠気が襲ってきます。花粉症の方にとってはとても辛い季節でもあります。全般的にふちょうが続きやすい季節である春は自律神経に大きな関わりがあります。いかに自律神経を整える食習慣、生活習慣を送るかがカギとなります♪

調理は免疫力 UP に効果的な食材を豊富に使った料理を作ります。今年の春は楽しく元気に乗り切りましょう!(^^)!

講師：池上淳子（諏訪）　美容食インストラクター・栄養士

場所：HNS ｷｯﾁﾝｽﾀｼﾞｵ

講義：美容＆健康に大切な自律神経のはなし

実習 MENU：　春キャベツたっぷり♪塩焼きそば/スプーンで食べるチョップドサラダ/キノコ＆海藻スープ/豆腐＆甘酒プリン

その他：花粉症に効果的なハーブティー付き

3000 円（資料代、材料費込）

※前振込で予約確定となります。ご協力宜しくお願い致します。

定員：各 8 名（先着順）

2016.3.23（木）　21:00～

日テレ系　ダウンタウン DX2 時間スペシャル

コーナー：スターの朝食

出演：池上淳子

2016.4～2017.1

競輪選手の栄養指導

担当：大埜礼華

2016.9～2017.1

大和学園　京都栄養医療専門学校

栄養士課

講師：田中美智子

2017.3.10(金)

うめだ阪急　野菜売り場

担当　辻井侑里子

テーマ「春が来た　デトックスでよい巡りを」

2017.3

元気アップ新聞

発行：毎日新聞　大阪府教育庁

「食育味わおう体のもと」

ピーマンって苦くないの？

掲載：池上淳子

カラダの調子を整えるクッキング

3 月 5 日　風邪予防について

手作りうどん入りみぞれ鍋、ぬた山芋、わかめと菜の花の辛子和え、いちごと甘糀のデザート

2017 年 2 月 26 日（日）

栄養士支援講座

「学会発表に向けての取り組み方」

講師：尾立純子

2017 年 2 月 26 日（日）10:00～12:00

主催：株式会社セレナス　メモリアルホール宝塚飛翔殿

講師：小林美貴

転ばぬ先の食　シニアの健康を支えるハッピー食卓術

2017 年 2 月 25 日（土）

住之江区子ども子育てセンター

講師：原田育代

ホットアップルパイをつくろう

2017 年 2 月 24 日（金）

うめだ阪急　野菜売り場

担当　米村かおり

テーマ「春の体調不良を旬の野菜で解決」

2017.2.23　木

三井食品メニュー提案会

担当者：山野綾子、中尾真樹

2017 年 2 月 19 日（日）10:00～16:00

管理栄養士国家試験対策講座

直前集中講座

講師：神谷貴樹

2017 年 2 月 19 日　予防医学のクッキング

貧血

ひじきと油揚げの混ぜご飯/鶏レバーのピリ辛炒め/春雨とピーマンの中華風酢の物/あさりと小松菜の味噌汁/オレンジゼリー

2017 年 2 月 18 日（土）18:30～20:30

恋活イベント

青年成人栄養部　サークル事業

2017.2.10(金)

朝日放送 「おはよう朝日です」

出演:池上淳子

缶詰の汁レシピ

2017.2.10(金)

うめだ阪急　野菜売り場

担当原田育代

テーマ「今日の調子はいかがですか」

カラダの調子を整えるクッキング

2017 年 2 月 5 日　花粉症

鮭と山芋の混ぜご飯、豆腐のオイスター炒め、新玉ねぎの胡麻和え、白きくらげのお吸い物、五味子茶ゼリー

2017 年 2 月 3 日(金)14:00-15:00

災害と食の関わり

講師：辻井侑里子

主催：守口門真市集団給食研究会

2017.1.29（日）

栄養士支援講座

食事摂取基準と栄養＆体重コントロール講座

講師：窪田あい

2017.1.28（土） 放送

読売テレビ　学天即の知らぬがホトケ

出演：池上淳子

チーズの美容効果について

2017.1.28（土）第 1 部 10:00～1230、第 2 部 14:00～16:30

◇美容栄養学講座◇

大豆の美容＆健康効果を味方に♪健やか女子キレイの法則

～美容栄養学の大豆講義と大豆料理の実習～　　※調理実習あり

内容：大豆は日本人の食文化に欠かせない素材として古くから食されてきました。生きていく上で大切なタンパク質が豊富で「畑の肉」と言われる程です。

大豆の多様性は「発芽、煎る、挽く、搾る、固める、揚げる、焼く、凍らせる、発酵 etc」など多岐に渡っています。

最も馴染みのある食材、大豆の美容＆健康について再度見つめてみませんか？その有効効果は最高のスーパーフードです（*^_^*）
美味しい大豆づくしにお料理を楽しく作って食べましょう♪

講師：池上淳子（諏訪） 美容食インストラクター・栄養士

場所：HNS ｷｯﾁﾝｽﾀｼﾞｵ

講義：美容＆健康に大切な大豆のはなし

実習 MENU： 超有名ランチ「とうめし」/豆乳の具だくさん味噌汁/おからの焼きコロッケ/付合わせサラダ/高野豆腐のラスク～きなこソースを添えて～

その他：ハーブティー付き

3000 円（資料代、材料費込）

定員：各 8 名（先着順）

2017.1.27（金）

うめだ阪急　野菜売り場

担当米村かおり

テーマ「毎日どれくらいの野菜を食べていますか？」

2017 年 1 月 25 日（水）13:30-14:30

ストック食材で災害に備える

講師：辻井侑里子

主催：堺市立美木多小学校 PTA

2017 年 1 月 22 日（日）9:00-13:00

独立開業セミナー　一週間で社長になれる方法

講師：池上淳子

2017 年 1 月 22 日（日）

管理栄養士国家試験対策講座　公衆栄養学

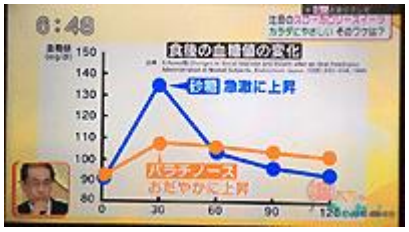
佐伯講師

2017 年 1 月 17 日（火）

朝日放送　キャスト　出演

「スローカロリースイーツ、パラチノースについて」

出演：池上淳子



2017.1.13（金）

うめだ阪急　野菜売り場

担当辻井侑里子

テーマ「あなたの腸は元気ですか？」

2017 年 1 月 8 日

管理栄養士国家試験対策講座　給食管理経営

加藤講師

1 月 8 日

からだの調子を整えるクッキング　肩こり

ご飯、いわしのつみれ汁、かうと海老のカレー炒め、キャベツと菊菜の柚子ごま和え、黒糖のビスコッティ

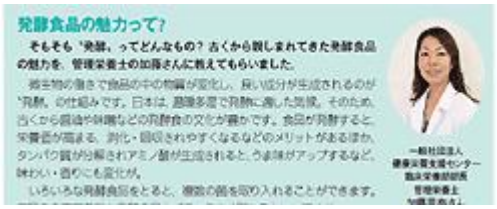
2017.1

サンケイリビング新聞社

「あんふぁん」

発酵食品記事

記事：加藤里奈



2016.12.19（月）18:30～21:30

シェフコラボクッキング

主催：HNS 事業本部

「創作中華料理をゆる糖質美肌献立に」

12 月 18 日　予防医学クッキング　テーマ:肝臓疾患

ターメリックライスとキーマカレー/イカのガーリックソテー/タコとカラフル野菜のサラダ/フルーツマリネのソーダ

2016.12.11 配信

教えて goo「プロテインを摂り続けて太ることはあるの？専門家が解説」

記事:大埜礼華

http://oshiete.goo.ne.jp/watch/entry/9b1767393c2148556001b3da270b6249/

2016 年 12 月 11 日(日)10:00～12:00

栄養士支援講座「世界の料理を楽しみつつ・・」

講師:ダニエル純子

2016.12.11

忘年会

2016 年 12 月 11 日（日）時間：9:30-12:00

◇一般向け栄養学講座◇しっかり学ぶお薬の基本

チラシ.PDF →

講義：この講座は、大学附属病院の薬剤師であり管理栄養士の資格を持つ講師から「薬の基礎」を学ぶ講座です。お薬の種類や選び方、医師との上手な付き合い方などを知ることから、少しでも納得して薬を選べるようになることを目的としています。他にも、かぜ薬は飲まない方が良い？抗がん剤って本当に効くの？など世間で耳んじする情報の是非についても学べる機会にしたいと考えています。

・お薬って？

・お薬の種類

・薬が効くしくみ

・正しい薬の選び方

・かぜ薬について

・抗がん剤について

・医師との上手な付き合い方

講師：神谷貴樹　薬剤師/管理栄養士　（一社）健康栄養支援センター学術顧問

場所：大阪市立総合生涯学習センター　5 階　第 4 研修室

日時：12 月 11 日（日）9:30～12:00

参加費：一般 3800 円　HNS 会員 2000 円　当日払い

対象者：一般の方向け、栄養士や看護師の方も満足いただける内容です。

「もっと学ぶメタボリックシンドロームとお薬について」 チラシ.PDF →

【内容】　メタボリックシンドローム（生活習慣病）予防事業がスタートして約 10 年。名称は浸透してきたものの、自覚症状なく進行し、治療のほとんどが対処療法であることなど、その中身についてはあまり知られていません。この講座では食事改善の重要性とお薬の関係について、知識を深めていただきたいと考えています。メタボリックシンドロームの方やそのご家族はもちろん、健診結果が少し気になりだしたという方、また食事改善の支援を行う管理栄養士など医療関係者にとっても役立つ情報をお伝えする予定です。

第 1 部：メタボリックシンドロームと食事支援について

第 2 部：糖尿病、高血圧症、脂質異常症のお薬について

【日程】12 月 11 日（日）13:30～16:00

【講師】

第 1 部　事業本部部長：窪田あい（管理栄養士）

第 2 部　学術顧問:神谷貴樹(管理栄養士/薬剤師)

【参加費】HNS 会員：2000 円　一般：3800 円　当日払い

【場所】大阪市立総合生涯学習センター　第 4 研修室

（大阪市北区梅田 1-2-2　大阪駅前第 2 ビル　5 階）

【対象者】栄養士向け、一般の方もご参加いただけます

2016.12.10(土)13:30～15:00

主催:住之江区子ども子育てプラザ

講師:原田育代

「サンタのクリスマスケーキをつくろう」

2016.12.9(金)

うめだ阪急　野菜売り場

担当辻井侑里子

テーマ「冬の身体を守るビタミンパワー

2016 年 12 月 5 日(月)6:25 頃

読売テレビ 「すまたん＆ZIP」

テーマ「甘酒の美容効果」

出演:池上淳子

201612.4　カラダの調子を整えるクッキング

冷え性

きのこのスープライス/かぶ餃子/にらの胡麻和え/根菜のスープ/かぼちゃ汁粉

2016.11.26

運営会議

2016 年 11 月 26 日（土）時間：9:00～13:00 集合場所：大阪城噴水前広場

◇一般向け栄養学講座◇

第 3 回　本気の避難訓練＆防災クッキング

毎年恒例となってきました「本気の避難訓練＆防災クッキング」

地震が起きたことを想定して集合し、公共交通機関を使わず歩いて避難場所へ向かう訓練を行います。また防災バックの中身を確認しながら情報共有し、その後、自宅避難を想定した常温食材とカセットコンロで防災クッキングを行います。

災害バックは年 2 回（夏冬）の入れ替えをおススメしています。冬用バッグで是非ご参加下さい。もちろん防災バックに何を入れたらいいかわからないという方でも歓迎です。お気軽にどうぞ！

主催：健康栄養支援センター　災害対策栄養部

日時：2016 年 11 月 26 日（土）9:00～13:00

集合場所：大阪城ホール前噴水広場

スケジュール：

9:00　大阪城ホール前噴水広場に集合

放出の HNS クッキングスタジオまで避難所などを確認しながら歩く

（1 時間程度）

10:00　防災バッグの中身について考えよう！

みんなの防災バッグ中身拝見＆お役立ち情報「避難用と自宅ストック用の違い等

10:45　防災クッキング＆試食 「常温食材でつくるローリングストック鍋5種」

①　高野豆腐でぷるぷる湯豆腐

② 切り干し大根で夜泣きラーメン風
③ 魚介のイタリアントマト鍋
④ ボルチーニ風豆乳リゾット
⑤ カレー土鍋うどん

12:00 ディスカッション

12:30 頃 解散

持ち物: マイ箸、マイコップ、マイお茶碗、マイ防災バッグ

服装: 自由

参加費: 大人（中学生以上）2500 円、小学生 1000 円（材料、資料代込）

定員: 10 名

2016.11.25（金）

うめだ阪急　野菜売り場

担当佐分真希

テーマ「食事で冷え対策」

2016.11.23

主催：大阪市立生涯学習センター

総合フェスタ「つなごう　WA！わ！輪！」イベント出展

担当：臨床栄養部

2016.11.20

主催：住之江区子ども子育てセンター

「おうちでパッククッキング」

講師：原田育代

2016.11.20（日）

管理栄養士国家試験対策講座

人体の構造

講師：神谷貴樹

2016.11.13（日）10:30～12:00

栄養士支援講座

「スーパーフードの機能性と活用術」

講師：山野綾子

2016.11.7（金）

うめだ阪急　野菜売り場

担当有田さくら

テーマ「健康的に過ごすための太りにくい食べ方

2016.11.6（日）

管理栄養士国家試験対策講座

栄養教育、応用栄養

講師：尾立純子

2016.11.6

カラダの調子を整えるクッキング

胃もたれ胸やけ

茶粥/キャベツしゅうまい他

2016.11.3(木)13:30:16:15

主催:東洋食品研究所

「発酵食品の魅力」

講師:原田育代

2016 年 11 月 2 日(水)

「オトナ女子の美容と健康マガジン　URARA」記事公開

栄養士が教える、外食でもアンチエイジング！メニューはどう選ぶ？

【栄養学専門士監修】簡単に作れて美味しいアンチエイジングレシピ 3 選

記事:池上淳子

https://u-rara.jp/antiaging_eatingout_select

https://u-rara.jp/antiaging_recipe3

2016 年 10 月 30 日（日）10:30～12:30

栄養士支援講座「高齢期における食支援について」

講師：小林美貴

2016 年 10 月 29 日（土）　　時間：13:30～15:30

◇一般向け栄養学講座◇

管理栄養士が教える体重＆栄養コントロール講座～はらごしらえの基本を知る～

チラシ PDF はこちらをクリック

内容：好きなものだけ食べて痩せる驚異のダイエット法」「5 歳若返る魔法の食べ物」など、食べ物への幻想を膨らませる情報が後をたちませんね。残念ながら、医学的にみると、そんな都合の良い方法はありません。一時、効果があったとしても元の食事に戻れば体も元に戻ります。そんな幻想をいくつも試して失敗を繰り返すよりも、自身に必要なカロリーや栄養を理解し、体重や栄養をコントロールする方法を身につけて、確実に効果を得てみませんか。

講師：窪田あい　管理栄養士/HNS 事業本部長

場所：**大阪市立総合生涯学習センター　5 階　第一会議室**

講義：まずはあなたの栄養状態をデータ化しましょう！

性別や年齢や体格などによって必要なカロリーや栄養素は違います。この講座ではご自身の食事内容や活動状況から栄養状態や適正カロリーなどを理解し、改善への理解を深めて頂きます。

時間：13:30～15:30　受付開始 13:10～

参加費:3800 円　当日払い

2016.10.28（金）

うめだ阪急　野菜売り場

担当米村かおり

テーマ「温活していますか？

2016.10.23（日）

奈良女子大学

親子向け食育教室　食生活相談

担当者：加藤里奈

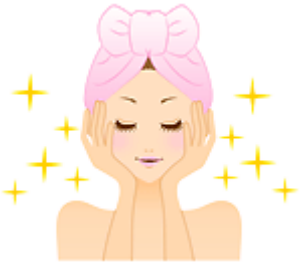
2016 年 10 月 23 日（日）　　時間：第 1 部　10:00～12:30　第 2 部　14:00～16:30

◇美容栄養学講座◇

時間栄養学で究極の夜食レシピ　多忙女子＊キレイの法則

～美容＆健康から考える時間栄養学と忙しい女子向け夜食の実習　～

※調理実習あり



内容：「毎日決まった時間に起床したり、食事をしたり・・それがとても大切な事とわかっていても実生活でお仕事・趣味・主婦業・子育て等忙

しくどうしても夜が遅くなったり、決まった時間に食事ができなかったりするものです。
　体内時計は時間と身体を合わせる為に一生懸命働いてくれています。その体内時計を理解し上手く利用していくことで美しく、健康に、太りにくい身体づくりの習慣を身につけて頂きます。
　調理は時間栄養学から考えた夜食レシピです。時短で簡単なお料理を作ります♪お楽しみに(*^_^*)

講師:池上淳子(諏訪)　美容食インストラクター・栄養士

場所:HNS ｷｯﾁﾝｽﾀｼﾞｵ

講義:美容栄養学からの時間栄養学＆ダイエット講義

実習 MENU:

海外で人気＊ZEN パスタ/麦の雑穀人参スープ/包丁いらず＊低脂肪の蒸し料理/チャージ系ドリンク　その他:ハーブティー付き

3000 円(資料代、材料費込)

定員:各 8 名(先着順)

「ダイエットから学ぶ生化学～基礎編～」

【日程】10 月 16 日(日)14:00～16:00

【講師】事業本部部長：窪田あい（管理栄養士）

【参加費】HNS 会員：2000 円　一般：3500 円

【場所】HNS 放出　2 階研修室

【定員】12 名

【内容】生化学は、生命活動を化学的にどう説明するのかという学問。栄養士にとって、とても重要な科目です。にも関わらず、苦手という栄養士が少なくありません。苦手克服の足がかりになるよう身近なダイエットを題材に「代謝（糖質、脂質）」について説明します。国試受験者の基礎学習や国試には合格したけれど自信がない方にお勧めの講座です。また糖質制限ダイエットの仕組みやメリットデメリットについても紹介します。

・講師のダイエットプロフィール紹介
・生化学ってどうして難しいの？
・食べ過ぎると太っちゃうのはどうして？
・脂肪はどうすればなくなるの？
・糖質制限食って本当に痩せるの？
・じゃあ、どうやって痩せたらいいの？
・栄養士として伝えたいこと

予防医学のクッキング　講師:加藤里奈

10 月 16 日　テーマ：胃腸疾患

ふわふわ卵雑炊/豚ヒレ肉と青菜のおろしあんかけ/とろろ汁/トマトとキャベツのスープ/ミルクゼリーキウイソース

2016.10.14（金）

うめだ阪急　野菜売り場

担当原田育代

テーマ「今日の体調はいかがですか？秋の食養生」

2016 年 10 月 9 日 14:00～10 月 10 日 14:00 まで

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2016 大阪あさひ

「がん征圧、患者支援 24 時間チャリティーイベント」

大阪市立旭区民センター

実施：臨床栄養部**詳しいチラシはこちら**

イベント主催 HP ←クリックして下さい

臨床栄養部部長 Facebook　←クリックして下さい

2016.10.8　14:00～15:30

主催：総合生涯学習センターネットワークサロン

「美と健康の鍵は腸にあり」

講師：山野綾子

2016 年 10 月 3 日　9:50～10:50

「生活習慣病を予防する食事とは」

主催：栗本鐵工所　住吉工場

講師：加藤里奈

2016.10.2（日）10:00～13:00

食育講座　メンズキッチン「免疫力 UP の中華ランチ」

講師：辻井侑里子

相楽郡広域連合教育委員会

カラダの調子を整えるクッキング　10 月 2 日（日）

テーマ：乾燥対策

山かけ麦ごはん/おろしエノキバーグ/青菜の白和え/葱湯汁/白きくらげと甘酒のココナッツミルク

ヨガレッスン～カラダの調子を整えるクッキングのテーマを合わせたヨガレッスン～

カラダの調子を整える栄養クッキングのテーマと合わせたヨガレッスンを 10 月に特別に行います。

▼10 月 2 日 「乾燥対策」 13:30～

10 月は、乾燥対策として肺の働きをよくするためのヨガを行います。秋は大気が乾燥して喉を傷めたり、肌がかさついたりします。胸や背中をほぐして肺の働きを高めましょう。

※施設の都合上、女性限定となります。

持ち物：バスタオル（もしくはヨガマット）、動きやすい服

定員：4 名　料金：各回 2500 円（料金は当日直接お支払ください）

講師：玉木尚子

（ハタヨガインストラクター、栄養士、国際薬膳食育師） フリーランスでスポーツジム、市町村、個人宅など幅広く活躍。

申し込み連絡先：naho.0324t@docomo.ne.jp　もしくは 090-8933-0133

2016.10.1（土）13:00～16:00

鶴見区第 17 回健康まつり　第 9 回食育まつり

「よく噛んで味わって」

実施：HNS 食育子ども栄養部、栄養士学生団体Fun

2016.9.28（水）10:30～12:30

「決めてはストック（備え）！災害時でも簡単でおいしい料理

主催：クレオ大阪西

講師：辻井侑里子

2016.9.26（月）13:30～15:00

「シニアライフを豊かに生きる　毎日が楽しくなるシニア世代の食事法」

主催：守口市　市民生活部　生涯学習課

講師：小林美貴

2016.9.24（土）13:30～15:30

栄養士の為の完全栄養コントロール講座

事業本部主催講座

講師：窪田あい

20169.23（金）

うめだ阪急　野菜売り場

担当：米村かおり

テーマ「季節の変わり目に注意しましょう」

2016.9.24(土)13:30～15:00

「おうちでハロウィンスイーツ」

住之江区子ども子育てセンター

講師:原田育代

2016.9.22(祝木)13:40～16:00

管理栄養士国家試験対策講座　オリエンテーション

講師:神谷貴樹、窪田あい

2016.9.19 配信

教えて！goo　ポップコーンは意外と低カロリー！？栄養士に聞いてみた！

記事:池上淳子

http://oshiete.goo.ne.jp/watch/entry/ebd68aa0ee8d2738066b61e4c38ddb0d/

2016.9.14（水）

子ども食堂開催

2016.9.10（土）10:30～12:00

栄養士支援講座

子どもの食物アレルギーの基本

講師：平尾千文

20169.9（金）

うめだ阪急　野菜売り場

担当：原田育代

テーマ「今日の体調はいかがですか」

カラダの調子を整えるクッキング 9 月 4 日（日）

テーマ：残暑を乗り切る

枝豆ごはん/塩麹マーボー豆腐/じゃが芋のサラダ/トマトのスープ/豆腐とマンゴーのデザート

ヨガレッスン▼9 月 4 日 「残暑を乗り切る」 13:30～

講師：玉木尚子

9 月は、まだまだ日差しが強く、朝夕の風の涼しさの中に秋の気配があります。暑さに疲れ、冷たい物の食べ過ぎで疲れた胃腸を緩和し、汗をかいて老廃物を出し疲労回復を目指します。

2016.8.28（日）11:00～12:30

栄養士支援講座

はら育薬膳教室

HNS2 階研修室

2016.8.27（土）13:30～17:00

新：ダイエットから学ぶ生化学

栄養士のための企画立案講座

主催：事業本部　窪田あい

2016.8.26（金）

うめだ阪急　野菜売り場

担当：佐分真希

テーマ「夏後半　疲れでていませんか？」

2016.8.24（水）13:00～16:00

東成区食育展

担当：災害栄養部

my 防災バックをつくろう

2016.8.22 配信

@DIME「納豆の栄養を効率よく摂る食べ方」

記事：池上淳子

http://dime.jp/genre/283397/

8 月 21 日（日）10:00

予防医学のクッキング

がん予防：

ブロッコリーとツナの冷製パスタ/サーモンのカルパッチョ/夏野菜のカポナータ/ほうれん草のポタージュ/オレンジとキウイのマチェドニア

講師；加藤里奈

2016.8.20（土）10:00～13:30

主催：奈良県吉野町社会福祉協議会

講師：久保亜矢子

食中毒予防と夏に強いお弁当

2016.8.19（金）10:00～15:00

奈良女子大学　地域栄養カレッジ事業プロジェクトチーム

食生活相談

担当：加藤里奈

2016.8.12（金）

うめだ阪急　野菜売り場

担当：辻井侑里子

テーマ「元気な腸が健康を呼ぶ

カラダの調子を整えるクッキング

8 月 7 日（日）テーマ：体臭

梅しそごはん/揚げだし豆腐/根菜サラダ/海苔のスープ/トマトゼリー

2016.8.7（日）10:00～12:30

栄養士支援講座

口から食事が摂れない方の栄養療法

講師：神谷貴樹

2016.8.3（水）10:30～15:00

大阪市天王寺区食育展

my 防災バックをつくろう/ローリングストックとは

担当：災害対策栄養部

会場：天王寺区保健福祉センター分館

2016.7.30（土）9:00～13:00

独立開業セミナー

講師：池上淳子

2016.7.30（土）10:00～12:00

栄養士支援講座

災害の食を深める　栄養士が伝えたい知識と実践

講師：辻井侑里子

2016.7.27（水）

朝日放送「おはよう朝日です」

クローズアップコーナー

薬味の栄養について

出演：山野綾子

2016.7.23（土）13:30～15:00

住之江区子ども子育てセンター

「ゼリーと寒天の違いを知ろう」

講師：原田育代

2016.7.22（金）

うめだ阪急　野菜売り場

担当：原田育代

テーマ「今日の調子はいかがですか」

2016.7.18 配信

教えて goo

「栄養士に聞いた　オナラが臭くならない食材はコレ！」

記事掲載者：山野綾子

2016.7.8 放送

読売テレビ　関西情報ネット ten

カラクリ 「枝豆について」

電話出演：中尾真樹

2016.7.3（日）10:00～13:30

カラダの不調を整えるクッキング

夏バテ

2016 年 7 月 2 日（土）　　時間：第 1 部　10:00～12:30　第 2 部　14:00～16:30

場所：HNS ｷｯﾁﾝｽﾀｼﾞｵ

◇美容栄養学講座◇

野菜のチカラでカラダを美しく クリア肌女子＊キレイの法則

～美容栄養学の夏野菜と抗酸化講義と夏野菜料理の実習～

※調理実習あり

内容:「旬の野菜を食べる」ことは、「その時期のカラダの調子を整えてくれる機能性をたくさん摂る」ということになります。カラフルで瑞々しい野菜がたくさん出回る夏！暑さからだるい、しんどいなどやる気も失せてしまいがちになる季節です。そんな時こそ、夏の疲れを吹き飛ばしてくれる夏野菜をたくさん摂って暑い夏を乗り切りましょう。

また紫外線が非常にきつくなる時期です。野菜の抗酸化力を摂りこみ、シミ、シワ対策を行い美肌を目指しましょう!(^^)!

講師:池上淳子（諏訪） 美容食インストラクター・栄養士

場所:HNS ｷｯﾁﾝｽﾀｼﾞｵ

講義:美容と健康に大切な夏野菜と抗酸化のはなし

実習 MENU:

夏野菜の冷製パスタ/美の最強☆ネバネバスープ/かぼちゃと夏野菜の焼きコロッケ/茄子のコンポート/その他:天然酵母パン、ハーブティー付き

3000 円（資料代、材料費込）

※前振込で予約確定となります。ご協力宜しくお願い致します。

定員:各 8 名（先着順）

2016.6.27.28（月火）

平成 28 年度健康づくり地区組織活動研修会

講師:加藤里奈

主催:大阪市保健所

会場:鶴見区民センター

2016.6.24（金）

うめだ阪急　野菜売り場

担当：原田育代

テーマ「今日の調子はいかがですか」

2016.6.22（木）20:00～21:30

成長期の子育てに必要な栄養学

スポーツ栄養学

主催：京都南丹市立八木中学校 PTA

講師：池上淳子

予防医学クッキング開催

2016 年 6 月 19 日（日）10:00～

テーマ：うつ、不安

2016.6.19（日）15:00～

読売テレビ 「盛りすぎサンデー」

出演：池上淳子

2016.6.18（土）

第 12 回市民フォーラム　第 3 部パネルディスカッション

これからの食を考える　健康寿命を延ばす食べ方

主催：一般社団法人札幌農業同窓会関西支部

富田林市すばるホール

パネラー:ダニエル純子

2016.6.10(金)

日本サプリメント株式会社

血圧が高めの人向けの特保サプリメント通販番組ロケ

担当:加藤里奈

2016.6.10(金)

うめだ阪急　野菜売り場

担当:西川侑里子

テーマ「疲れを癒して心地よい毎日を」

2016 年 5 月 14 日　6 月 11、12 日

クックパッド料理教室　放出教室

講師:池上淳子(諏訪)

「美容食クッキング　2 種類の本格美肌カレー＆手作りナン　スパイス美容効果」

2016 年 6 月 5 日(日)10:00～

カラダの調子を整えるクッキング

テーマ:梅雨時の不調

メニュー:雑穀ごはん/厚揚げのカレーそぼろ炒め/たたききゅうりとキャベツの和え物/中華コーンスープ/黒糖本葛もち

講師:原田育代

2016.5.28（土）15:00～16:00

世界が注目　日本の OH!BENTO

主催：大阪市生涯学習センター　しきじカフェ

講師：杉本留美＆国際栄養部

2016.5.28（土）13:30～15:00

食育講座　クロックムッシュでフレンチカフェ気分

主催：住之江区子ども子育てセンター

講師：原田育代

2016.5.27（金）

うめだ阪急　野菜売り場

担当：有田さくら

テーマ「心もカラダもハッピーなコンディションづくり」

2016.5.22（日）13:30～15:10

栄養士支援講座

「やる気を引き出す栄養指導～行動変容を促すポイント～」

講師：加藤里奈

2016 年 5 月 15 日（日）10:30～12:00　場所：大阪市港近隣センター

管理栄養士・栄養士対象

特別講演会

【日本食品標準成分表 2015 年版（7 訂）のポイントについて】

内容：2015 年 12 月、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会から、日本食品標準成分表を 5 年ぶりに改訂の公表がありました。今般の改訂は、15 年ぶりとなる収載食品の拡充や、新たに炭水化物成分表を作成するなど、大幅なものとなりました。そこで、管理栄養士・栄養士向けに新たな改訂のポイントを食品の研究者で、栄養価計算ソフト APPRON の制作者である中間昭彦講師に特別講演をして頂きます。

今回の改訂では収載食品数が増え、伝統的な食文化を代表する食品、そう菜なども追加されました。。また、炭水化物については大きく変更し、糖類を直接定量分析した炭水化物成分表が新たに作成されました。合わせてアミノ酸成分表と脂肪酸成分表の収載食品が大幅に追加されました。

成分表の見方、読み方、使い方、今後の課題など、役立つ情報などをご紹介頂きます。

講師：中間昭彦

プロフィール：大阪市立環境科学研究所にて食品の研究者として従事され、同研究所附設栄養専門学校では栄養士の養成、育成に長年教壇に立ち食品学を担当、多くの栄養士を輩出されてきました。栄養価計算 APPRON の制作者でもあり、今回改訂も取り組まれています。現在は同研究所の企画グループとして従事。

場所：**大阪市港近隣センター　講堂**

日時：5 月 15 日（日）10:30～12:00

受付開始 10:15

講演会 10:30～12:00

健康栄養支援センター紹介 12:00～12:15

終了

参加費：無料　※但し、資料印刷代として 500 円を当日徴収させて頂きます。

参加条件：管理栄養士、栄養士であればどなたでもご参加頂けます。

定員：50 名（先着順）

2016.5.13（金）

うめだ阪急　野菜売り場

担当：原田育代

テーマ「食のカウンセリング」

2016.5.12（木）14:50～16:10

食べ物でパフォーマンスをアップ「働く人の為の食べる技術」

主催：東愛産業㈱

講師：窪田あい

2016.5.8（日）10:00～12:30

主催：㈱しずおかオンライン WOMO カウンター

歯科医師さんと管理栄養士さんから正しい知識を学ぼう

「女性のためのエイジングケア講座」

会場：ミュンヘン

講師：小林美貴

カラダの調子を整えるクッキング

講師：原田育代

2016 年 5 月 1 日（日）10:00～

テーマ：疲労

メニュー：豆すし/いかの生姜焼き/焼きパプリカ/ブロッコリーのスープ/柑橘とはちみつのゼリー

2016.4.23（土）13:00～15:00

栄養士支援講座　口から食事が摂れない方の栄養療法

講師：神谷貴樹

2016.4.22（金）

うめだ阪急　野菜売り場

担当：原田育代

テーマ「食のカウンセリング」

2016.4.19（火）15:00～16:30

主催：大阪府高等学校家庭科研究会

食事バランスガイドから知る食情報

講師：山野綾子

予防医学クッキング開催

2016 年 4 月 17 日（日）10:00～

テーマ：免疫力

メニュー：あさりのピラフ/豚肉のソテー　トマトソース/セロリとパプリカのマリネ/ヴィシソワーズ/フルーツヨーグルトゼリー

2016.4

DIME　記事掲載

花粉症

掲載：池上淳子（諏訪）

2016 年 4 月 9、10 日

クックパッド料理教室　放出教室

講師：池上淳子（諏訪）

「美中華　手作り割包など　ゴマの美容栄養講座」

2016.4.8（金）

うめだ阪急　野菜売り場

担当：佐分真希

テーマ「紫外線に負けない肌づくり」

2016.4.6（水）

朝日放送　キャスト　出演

「春バテ予防の食事」

出演者：池上淳子（諏訪）