

一般社団法人健康栄養支援センター

❀2017年4月～2018年3月 活動報告❀

2018.3.23(金)11:00～14:00

メイプルリーフ

会場:ガレリア亀岡

「基本の栄養学 高齢者に必要な栄養の話」

講師:池上淳子



2018.3.23(金)

阪急野菜売り場イベント

「食生活リズムを見直して太りにくい体を作りましょう」

担当者:檜山知子

また、黒豆などの機能性食品についてご紹介します。 ※平成29年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

2018.3.20(火)

朝日放送「キャスト」

調べちゃウオーカー

水煮缶レシピ

出演:池上淳子



2018.3月号 おおさか元気アップ新聞

毎日新聞、大阪府教育庁

執筆:日下千代子

「夜遅い食事は何を食べたらいい？」



2018年3月17日(土)10:00~13:00

不調改善クッキングテーマ:肩こり



不調改善クッキングは・・・奇数月テーマに沿った内容で講義と調理を学びながら食べ物で体調を整える術をお伝えします。また、写真映えるような盛り付の方法や写真の撮り方等、ちょっとしたコツもお教えします。

12月クッキングのテーマは風邪予防。

体調を崩しやすい季節の身体に必要な栄養をお料理から学びましょう

実習 MENU

柚子ちらし寿司、鶏むね肉とブロッコリーのわさび和え、すまし汁、レモンゼリー

講師: 檜枝ちひろ(管理栄養士、フードコーディネーター2級)

料金: 一般 3,500 円/回、HNS会員 3,000 円/回

また、黒豆などの機能性食品についてご紹介しました。 ※平成 29 年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業



2018.3.15(木)13:00~14:30

魅せるネーミング & メニュー作りに挑戦！料理教室企画講座②

講師: 窪田あい

開催場所: 河内長野市保健センター

2018.3.14(水)10:30~12:30

【女性のための防災講座】

決め手はストック(備え)！災害時でも簡単でおいしい料理

講師: 辻井 侑里子

開催場所: クレオ大阪西



天然酵母でつくる美肌パンレッスン 「ベーコンエピ & 蕎麦入りパン」

開催日

2018年2月20日 11:00～

2018年3月11日 10:00～



食べてキレイになる美肌パンづくりをしませんか？

パンは好き！食べたい！..けれど、パンは食べると太る..我慢する..

そんな方は自分で健康・美容を考えたパンを手作りしましょう(^_^)

天然酵母は面倒であったり、難しかったり..というイメージがありますが、カンタンに作れる方法をレッスンします。

焼きたてのパンは絶品♪酵母の薫り高い美味しいパンをいつでも食べられるように基礎から学んで頂きます。

レッスン内容

全粒粉入りベーコンエピ

基本そば粉入りパン

大根ポタージュ

特製ハーブティー付き☆

※パンとパンの生地のお持ち帰り付き☆

レッスン費用 4000円

2018.3.9(金)

阪急野菜売り場イベント

「新」野菜はみずみずしさ満開

担当者:杉本留美

また、黒豆などの機能性食品についてご紹介しました。

※平成 29 年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

2017 年 9 月～2018 年 1 月

大和学園 京都栄養医療専門学校

子どもの栄養と食生活

担当講師 田中美智子

2018 年 2 月 25 日(日)終日

■ファンクショナルフードアドバイザー資格認定講座

【日時】2018 年 2 月 25 日(日)終日

【講師】総論:加藤里奈(HNS 理事:臨床栄養部部長)、窪田あい(HNS 事業本部部長)

各論:山下陽子(神戸大学大学院農学研究科 特命助教:機能性成分の教育研究が専門)

調理実習:中尾真樹(HNS 会長:青年成人部部長)

【場所】HNS 放出 1 階キッチンスタジオ・2 階研修室

【定員】10 名

【参加費】2000 円程度(予定)

※今年度はプレ講座のため、この価格で実施いたします。

【内容】機能性食品(ファンクショナルフード)における資格講座です。

神戸大学特命教授の山下陽子さんを講師としてお迎えし開催いたします。

食品の機能性とは?機能性食品とは何か?機能性食品の約 80%は効果なし?

黒豆の機能性成分とは?など。総論、各論、調理実習と総合的に学べる講座となっております

※平成 29 年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業



2018年2月24日(土)10:00~12:30

◇美容栄養学講座◇

美容ミネラルで潤い美肌づくり

煌く素肌 * キレイの法則

~美容ミネラル【マグネシウム・亜鉛】を徹底説明~



内容:ミネラルはごく微量であっても身体の機能維持や調節に欠かすことのできない栄養素です。身体に必要なミネラルは16種類ありますが、その中でも代謝全般に大きく関わっている美容ミネラルが2種類、マグネシウムと亜鉛があります。この2つのミネラルの名前を聞いてもピンとこない方も多いと思いますが、美容・健康維持のために多くの働きを体内で行ってくれています。どんな働きがあるのか、どんな食品に含まれているのか、徹底説明します。

料理実習はマグネシウム、亜鉛を強化した料理を作ります。

講師:池上淳子 美容食インストラクター・管理栄養士

場所:HNS キッチンスタジオ

講義:美容 & 健康に大切な美容ミネラルのはなし

実習 MENU:・納豆入り和風天津飯/とろろ昆布の味噌汁

牛肉巻きピリ辛ソテー/大豆サラダ/バナナケーキ

その他:ハーブティー ※変更する場合があります。

参加費:3000円(資料代、材料費込)

定員:各8名(先着順)



2017..2.24

住之江区子ども子育てプラザ

児童クッキング

講師:木下麗子

2018.2.23(金)

阪急野菜売り場イベント

「糖質制限のメリットとデメリット」

担当者:米村かおり

また、黒豆などの機能性食品についてご紹介します。 ※平成 29 年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

予防医学クッキング

2月18日

玄米ごはん／鮭缶ハンバーグ／緑のサラダ／きのこのポタージュ／ココアプリン



また、黒豆などの機能性食品についてご紹介しました。 ※平成 29 年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

2018.2.9(金)

阪急野菜売り場イベント

「春野菜パワーで免疫力をアップ」

担当者:杉本留美

また、黒豆などの機能性食品についてご紹介しました。 ※平成 29 年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

2018.2.4

栄養士支援講座

「糖質オフの是非」

講師:尾立純子

2018.1

シティリビング大阪

チョコレートの栄養について

記事:根岸加数代

2018.1.26(金)

阪急野菜売り場イベント

「冷えがあらゆる病気の原因に」

担当者: 檜山 知子

また、黒豆などの機能性食品についてご紹介しました。 ※平成 29 年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

2018 年 1 月 21 日(日)10:00~13:00 コラボクッキング

「デコ巻き×栄養～今年のひなまつりの食卓はコレだ！～」



日本のハレの日といえば、昔から「巻きずし」が、よく振舞われてきましたが、巻くのは難しそうだし、手間暇かけて作っても、家族の反応が薄かったり、市販のものを購入される方も多いと思います。

その上、糖質オフ流行りの昨今、巻きずしは、日本の食卓から、遠のくばかり…。

普通の巻きずしさえ難しいのに、デコ巻きなんて到底無理と思われそうですが、実は、デコ巻きのほうが下準備がラクだったりするんですよ。

手順さえわかれば意外と簡単！何より切る瞬間のワクワク感がたまりません。

ちょっとズレたりするのも愛嬌のあって、家族みんな楽しく食卓を囲めます！

しかも、HNS ですから、栄養バランスもばっちり計算しています。

楽しくて健康的で華やかなデコ巻きは、とっても家族思いな献立ですよ！

是非、このクッキングに参加して、今年のひなまつりを盛り上げてみませんか？

日時)2018 年 1 月 21 日(日)10:00~13:00 頃

場所)HNS 放出キッチンスタジオ

講師)根岸加数代(管理栄養士・デコ巻き寿司インストラクター:健康咀嚼指導士・美容栄養学専門士)

参加費)一般 3500 円 HNS 会員 3000 円(料理教室・資料代・材料費込)

持ち物)エプロン、タオル(手拭き用)、巻きす、ふきん(巻きずしを切るときにふくため)、タッパーやラップ(お持ち帰り用)

※巻きすとふきんは、販売も可能です。300 円程度の予定です。希望者は申込みの際、備考欄にその旨、記入をお願いいたします。

献立)

- ・おひな様のデコ巻き寿司
- ・サーモンマリネサラダ
- ・アサリの香草パン粉焼き
- ・青菜とえのきの炒め物
- ・甘酒プリン
- ・汁物



また、黒豆などの機能性食品についてご紹介しました。 ※平成 29 年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

2018 年 1 月 20 日(土)10:00~13:00

不調改善クッキング

テーマ:風邪予防



また、黒豆などの機能性食品についてご紹介しました。 ※平成 29 年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

2018.1.16

主催:ひょうご健康都市推進協議会

講師:米村かおり

「機能性食品について」



2018.1.12(金)

阪急野菜売り場イベント

[風邪の種類と予防について学ぼう]

担当者:米村かおり

また、黒豆などの機能性食品についてご紹介しました。 ※平成 29 年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

2018.1.9 放送

朝日放送「キャスト」調べちゃウォーカー

余り物食材の活用レシピ

出演:池上淳子



2018.1

セブンの惣菜、ファミマと食べ比べると「ここまで差が出るか」というほど美味しい謎

執筆:池上淳子



http://biz-journal.jp/2018/01/post_22005.html

2017.12.28

主催:田中ビジネスサポート株式会社
ダスキン 介護予防リーフレットの監修
担当者:加藤里奈

2017.12.22(金)

阪急野菜売り場イベント
[年末年始のカラダをいたわりましょう
担当者:杉本留美

また、黒豆などの機能性食品についてご紹介しました。 ※平成 29 年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業



天然酵母でつくる美肌パンレッスン 「ヘルンヘン&ライ麦パン」

2017 年 12 月 21 日開催



食べてキレイになる美肌パンづくりをしませんか？

パンは好き！食べたい！..けれど、パンは食べると太る..我慢する..

そんな方は自分で健康・美容を考えたパンを手作りしましょう(^_^)

天然酵母は面倒であったり、難しかったり..というイメージがありますが、カンタンに作れる方法をレッスンします。

焼きたてのパンは絶品♪酵母の薫り高い美味しいパンをいつでも食べられるように基礎から学んで頂きます。

レッスン内容

キヌア入りヘルンヘン

基本のライ麦パン

さつまいもスープ

特製ハーブティー付き☆

※パンとパンの生地のお持ち帰り付き☆

レッスン費用 4000 円

12 月 17 日 予防医学のクッキング 腎臓疾患

りんごと人参の大豆粉パンケーキ／鶏むね肉のピカタ／さといもとブロッコリーのマッシュサラダ／

かぼちゃのスープ／ジンジャーティー

講師：加藤里奈



また、黒豆などの機能性食品についてご紹介しました。 ※平成 29 年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

2017 年 12 月 10 日(日)14:00~16:00

[食べてやせる体重&栄養コントロール講座]



※拡大チラシはクリックしてください

【日程】12 月 10 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:3800 円

【場所】HNS 放出 2 階研修室

【定員】15 名

【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、医学的に見ると、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。

ステップ1:メタボと減量方法

ステップ2:栄養バランスと食事量

ステップ3:カロリーとざっくり計算法

ステップ4:アプリで栄養チェック

ステップ5:体重に影響を与える要素

2017.12.9

住之江区子ども子育てプラザ

児童クッキング

講師:木下麗子

2017.12.8(金)

阪急野菜売り場イベント

[免疫力を上げて風邪予防]

担当者:檜山知子

また、黒豆などの機能性食品についてご紹介しました。 ※平成 29 年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

2017.12.3(日) 10:00~12:00

栄養士支援講座

「世界の料理を楽しみつつ 日常食は和食が一番」

講師:ダニエル純子

2017.12.2(土) 16:00~18:30

主催:株式会社メディカル研究所

「薬剤師と管理栄養士の連携で生まれる健康支援」

講師:小林美貴



2017.12.2(土) 16:30~18:30

災害一泊体験 防災食づくり

講師:辻井侑里子

主催:城東区社会福祉協議会



美容食クッキング

2017年12月2日開催

究極のダイエット MENU * 低糖質・低脂質の美容食クッキング



手作りパンはお持ち帰り有り！ダイエット食材の究極レシピ

食欲の秋を乗り切る！ダイエット食材をたっぷり使った健康&美容ダイエット MENU

低カロリー、低糖質、低脂質、そして全体のバランスを考え抜かれた究極のダイエット MENU です。

美容栄養学でダイエットにおススメ食材とは・・・

「海藻」「こんにゃく」「きのこ」「生姜」「ニンニク」「大豆」があげられます。

こういった食材をたっぷり使用して、必要な5大栄養素をキチンと摂れるお料理を作ります。

どれもアイデアたっぷり、お腹もいっぱいになる満ぷく料理です!(^^)!お持ち帰りのパンもあります♪

《調理 MENU》

【きのこのリュスティック】ハード系田舎パンを生地から手づくり♪

【コラーゲンのZENヌードル】美容に欠かせないコラーゲンたっぷり

【サーモン&豆腐のムース】美肌に欠かせないアスタキサンチンたっぷり

【二種の蒟蒻田楽】可愛い田楽は味噌の美味しさが光る☆

【大根おろしサラダ】特製レモンノンオイルドレッシングを作ります

【かぼちゃ入り*芋ようかん】美肌に欠かせないβ-カロテンたっぷり

特製ハーブティー付き☆

《実施日》

12月2日(土)10:00~13:00

2017.11.29 14:00~15:00

主催:大阪ガス

「内臓脂肪型肥満に関するおさらいとステップアップ」

講師:窪田あい

2017.11.26(日)

第4回

「本気の避難訓練&防災クッキング~本当に必要もの備えてますか?~」

開催のお知らせ



【日時】11月26日(日)10:00～

【場所】HNS 放出 1階キッチンスタジオ

【主催】(一社)健康栄養支援センター 災害対策栄養部

【参加費】2000円(資料代、食材費など含む)

【内容】

講座では、災害に関する基本的な知識と、災害バックについて(個人に適した重量とグッズの選び方など)、災害バックに入れておくものと自宅に置いておくものの違いなど一覧にしてお伝えします。

また災害クッキングでは、備蓄食材で作成した1週間分の献立の中から1献立を実際に行って試食していただきます。

他にも、災害対策栄養部のメンバーで行った特別勉強会(丸1日本気で自宅避難訓練)での情報をお伝えする予定にしています。「水は本当に1日3リットルいるのか?」「簡易トイレの使い心地は?」「充電はどこまで持つのか?」「備蓄食材の種類と量は本当にそれで良いのか?」など、実際に体験することで得たリアルな情報をお伝えしたいと考えています!

私たちはメーカーとの利害関係などありませんので、私たちが考える本当にベストな情報をお伝えいたします。

※今回は、災害のためのウォーキングは実施いたしません。



2017.11.25(土) 第1部 10:00～ 第2部 14:00～

◇美容栄養学講座◇

美容成分【アミノ酸】を徹底説明♪

インナービューティー*キレイの法則

～美容栄養学のアミノ酸講義+アミノ酸料理の実習～

※調理実習あり



内容:「アミノ酸」という言葉は聞いたことがよくあると思います。アミノ酸ドリンクや必須アミノ酸などの言葉はよく耳にします。

そもそもアミノ酸って何なのか？アミノ酸には必須と非必須がある、この差は？アミノ酸って身体にどういいの？どんな食材に入っているの？サプリメントは飲んだ方が良いの？…こういった疑問をよく聞く機会があります。そこでアミノ酸について徹底説明をします。生きていく上で欠かすことのできない大切なアミノ酸。美肌づくりにも必須です。

講師:池上淳子 美容食インストラクター・管理栄養士

場所:HNS キッチンスタジオ

講義:美容 & 健康に大切なアミノ酸のはなし

実習 MENU: ・雑穀米クリームドリア/豆腐サラダ/蕎麦の実スープ/おからのチーズケーキ その他:ハーブティー

参加費:3000 円(資料代、材料費込)

定員:各 8 名(先着順)



2017.11.24(金)

阪急野菜売り場イベント

[温活はじめよう]

担当者:辻井侑里子

また、黒豆などの機能性食品についてご紹介しました。 ※平成 29 年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

2017.11.23

総合フェスタ スマイルスマイルスマイル

出展 青年成人栄養部

五味茶診

熊本の食材を食べて復興応援しよう

骨太フレンチ晚餐会

くまもんグッズ抽選会・骨密度測定付き

日時：2017年11月21日(火曜日)

監修、講義：加藤里奈



2017.11.19(日)

管理栄養士国家試験対策講座

臨床栄養学1, 2

講師：神谷貴樹

栄養士支援講座

「高齢期における食支援について」～口から食べる為に、栄養士がしておくべき「食」のケア

日時 11月18日(土)10:30～12:20

講師：小林美貴(HNS 高齢者栄養部部長)

会場：HNS 研修室



2017.11.18(土)10:00~13:00

不調改善クッキング

テーマ:睡眠



不調改善クッキングは・・・奇数月テーマに沿った内容で講義と調理を学びながら食べ物で体調を整える術をお伝えします。

また、写真映えするような盛り付の方法や写真の撮り方等、ちょっとしたコツもお教えます。

11月クッキングのテーマは睡眠。質の良い睡眠のために食事はとても大切です。

睡眠学と共に学んで身体の調子を整えていきましょう。

実習 MENU

魚と野菜のバタポン蒸し

鶏と海藻の生春巻き

キノコたっぷり汁

きなこミルク餅

講師: **檜枝ちひろ**(管理栄養士、フードコーディネーター2級)

料金: 一般 3,500 円/回、HNS会員 3,000 円/回

また、黒豆などの機能性食品についてご紹介しました。 ※平成 29 年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

2017.11.17 発行

サンケイリビング社発行

「シティリビング」フリー新聞

オフィスで実践 冷えとり生活のススメ

監修記事:池上淳子



2017年11月12日(日)10:00~12:30

栄養学×簡単クッキング

簡単で美味しく栄養がしっかり摂れる方法を学べるクッキングです。栄養バランスについてや調理技術を簡単にする方法はもちろん、効率的な食材の選び方や、作りすぎない保存方法などについてもお話する予定です。



【日時】11月12日(日)10:00~12:30頃

【講師】窪田あい(事業本部部長・管理栄養士)

【場所】HNS 放出1階 キッチンスタジオ

【料金】3500円 ※HNS会員 3000円

【メニュー(予定)】

- ・塩豚と緑黄色野菜の旨油焼き
- ・スプラウトと切干大根のむしゃむしゃサラダ~柑橘ドレッシング~
- ・燕の皮ごとスープ
- ・柿の胡麻たっぷり白和え
- ・キウイのカルピス風ソース
- ・雑穀ひじきごはん

また、黒豆などの機能性食品についてご紹介しました。 ※平成29年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

2017.11.10(金)

阪急野菜売り場イベント

[冬野菜パワーでがんを撃退]

担当者:杉本留美

また、黒豆などの機能性食品についてご紹介しました。 ※平成 29 年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

2017年10月28日(土)

鶴見区食育フェスタ

担当:食育子ども栄養部

バランスよく食べよう



2017.10.28(土)

しきじにほんごカフェ 15:00~16:00

「日本のお茶、そして世界のお茶」

担当:国際栄養部

大阪生涯学習センター



2017.10.28

住之江区子ども子育てプラザ

児童クッキング

講師:木下麗子

2017.10.27(金)

阪急野菜売り場イベント

[秋冬が旬の食べ物を食べよう]

担当者:米村かおり

また、黒豆などの機能性食品についてご紹介しました。 ※平成 29 年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

栄養士支援講座

スーパーフードの機能性と活用術～栄養学に基づく話題の食材～

日時 10月22日(日)10:00～12:00

講師:山野綾子(HNS 高齢者美容栄養部 部長)

会場:HNS 研修室

2017.10.21(土)14:30～16:00

いつでもキラキラ働ける為に 食事を見直し健康増進

主催:株式会社シグナル

講師:池上淳子



2017年10月21日(土)10:00～12:00

◇特別ダイエット講座◇

太らない冬にしよう！ウエスト-5cmも夢じゃない！

～ウエストを細くする講義&ストレッチ&お悩み相談会～

女性限定

☆特製ダイエットおやつ&お茶付き☆



内容:ぽっこりお腹に悩んでいる方、たくさんおられます。そこで、どうしてぽっこりお腹になるのかを解説し、ウエストを細くする習慣をご紹介します。参加して下さった方お一人お一人のライフスタイルに合わせて栄養士がご相談させて頂き、解決方法を見つけ出していきます。

オリジナルのダイエットおやつもご用意していますのでお楽しみに!(^^)!

普段の生活に正しい習慣を取り入れて今年の冬はウエスト-5cmを目指しましょう!

ご家族の健康の為に是非ご参加下さい。

講師:「チーム-5cm」管理栄養士・栄養士のウエストダイエットチーム♪

場所:HNS2 階研修室

当日のスケジュール:

10:00~11:00 ウエストダイエットの講義

11:00~11:15 ウエストストレッチ

11:15~11:45 お悩み相談会

11:45~12:00 おやつ&お茶タイム

参加費:1000円(資料代、おやつ&お茶代込)

参加条件:一般の女性の方限定(栄養士や男性は応募できません)

定員:10名(先着順)

当日の持ち物:筆記用具、動きやすい服装でお越しください(座位での簡単なストレッチを行います)



10月15日 予防医学のクッキング 動脈硬化

薬味たっぷりピリ辛かつおのたたき丼/スプラウトのサラダ/たまねぎスープ/きなこのブラマンジェ

講師:加藤里奈



また、黒豆などの機能性食品についてご紹介します。 ※平成 29 年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

2017.10.15(日)14:00～16:00

「ダイエットから学ぶ生化学 基礎編」

講師:窪田あい

主催:HNS 事業本部

2017.10.13(金)

阪急野菜売り場イベント

「認知症予防に良い食生活」

担当者:檜山知子

また、黒豆などの機能性食品についてご紹介しました。 ※平成 29 年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

2017 年 10 月

JA 大阪 旬菜新聞 秋号

記事:檜枝 ちひろ

「こっくり里芋ポターージュ」

「正しい保存法で美味しく食べよう」



2017.9.24

栄養士支援部

子どもの食物アレルギーの基礎知識

講師:田中美智子



2017.9.23(土)10:00～12:00 HNS キッチンスタジオ

<9月の栄養学コラボッキング>

※どなたでも参加 OK、料理が苦手な方歓迎

「栄養学×ゆる糖質」

～管理栄養士が教える正しい糖質オフの知識と献立～



内容: 減量の成果が出やすく血糖値もあげないという糖質制限ダイエットですが、間違えた方法で取り組むとリバウンドしたり、栄養不足で体調を崩す人も増えています。

今回のクッキングでは、元美容栄養部の部長で血糖コントロールに詳しい山野綾子さんを講師に、正しい糖質制限の知識と簡単に作れて美容にも健康にもおすすめできる献立を調理、ご試食いただきます。

【講師】山野綾子(HNS 美容栄養部)

【参加費】3500円 HNS 会員 3000円

【内容】糖質制限についての講座およびデモ、調理、バランスのとれた献立の試食等

【MENU】・きのこオクラのおだしリゾット/・手羽と野菜のバルサミコ煮/・青菜のゴマえび和え/

・つみれのカレースープ/・みりんで作る！デザート2種

【場所】HNS 放出 1階クッキングスタジオ

【定員】10名程度

【キャンセルについて】当日キャンセルは参加費全額を請求します。

キャンセルの場合は前日までに必ずご連絡ください。

また、黒豆などの機能性食品についてご紹介しました。 ※平成29年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

2017.9.22(金)

阪急野菜売り場イベント

[危険 ダイエットが日常化していませんか]

担当者:窪田あい

また、黒豆などの機能性食品についてご紹介しました。 ※平成29年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

2017.9.15(金)

阪急野菜売り場イベント

[秋の身体を守るビタミンパワー]

担当者:辻井侑里子

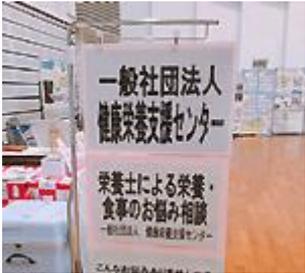
また、黒豆などの機能性食品についてご紹介しました。 ※平成29年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

2017.8.30(水) 13:00~16:00

大阪市東成区食育展

栄養指導

HNS 管理栄養士



2017.8.28(月)

朝日放送 おはよう朝日です

クローズアップコーナー 柑橘類

出演:池上淳子



2017.8.28 オープン

イエと暮らしの Editor サイト

「健康」は住まいの中で 日々実践 メタボ予防・体重じゃない 体脂肪の落とし方

執筆:窪田あい

2017年8月27日(日) 時間:第1部 10:00~12:30

場所:HNS キッチンスタジオ 第2部 14:00~16:30

◇美容栄養学講座◇

海藻のチカラで身体に潤いを♪艶美肌女子*キレイの法則

~美容栄養学の海藻講義+海藻料理の実習~



内容:日本では昔からよく食べられてきた海藻は身近で様々な種類があります。低カロリーで栄養豊富。そこで様々な種類の海藻の栄養を一斉に説明します。日本人の体質に非常に合っている食品でもあります。またその海藻を使ったお料理を実習することで、いつもと違った使い方などを学んで頂き、海藻料理のレパートリーを増やして頂ければと思います。夏の終わりの肌が光老化を受けて疲れたところへ海藻をいっぱい食べて身体へ潤いを与え艶美肌を実現しましょう。

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 キッチンスタジオ

講義:美容 & 健康に大切な海藻のはなし

実習 MENU: ・とろろ冷製パスタ/もずくのミネラルスープ/

ひじきのサラダ/とろける塩羊羹 * 豆腐白玉のせ

その他:ハーブティー

参加費:3000 円(資料代、材料費込)

定員:各 8 名(先着順)



2017.8.25(金)

阪急野菜売り場イベント

[茄子の抗酸化パワーで夏の疲れをいやす]

担当者:杉本留美

2017.8.24

阿倍野区役所 食育展

食育子ども栄養部

「楽しく食べる子どもにする方法」



2017.8.22(火)

阿倍野食育展

主催:大阪市阿倍野区

my 防災バッグをつくろう、ローリングストックとは

担当:災害対策栄養部



予防医学のクッキング 8月20日 脂質異常症

さば缶まるごとトマトカレー／柑橘とカラフル野菜のサラダ／コンソメスープ／青菜の豆乳スムージー



また、黒豆などの機能性食品についてご紹介しました。 ※平成 29 年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

2017.8.19 10:00～12:50

主催:アスリートネットワーク 大阪市立大学

会場:グランフロント大阪 イノベーションセンター

担当者:スポーツ栄養部

イベントタイトル:めざせ金メダル！親子で学ぶスポーツとかがく

実施内容:栄養相談他



2017.8.18(金)17:00～

読売テレビ 関西情報ネット ten

カラクリコーナー

テーマ:蕎麦の実の美容効果

出演:池上淳子



2017.8.17(木)22:00～

日テレ系 ダウンタウン DX

コーナー:芸能人の朝ごはん

出演:池上淳子



2017.8.11(金)

阪急野菜売り場イベント

[無駄なく野菜の栄養を摂りませんか]

担当者:佐藤恵美子



2017.8.6(日)10:00～12:10

栄養士支援講座「もう一度呼ばれる講師になる方法」

講師:田中美智子



2017.7.30(日)10:00～12:00
栄養士支援講座「現場で役立つ災害対策」
講師:辻井侑里子



2017.7.29(土)9:00～13:00
独立開業セミナー
講師:池上淳子



2017.7.29(土)10:00～11:30
ママコミュ!ドットコム
防災・減災への行動
講師:辻井侑里子



2017.7.28(金)14:00~18:00

阪急野菜売り場イベント

「疲れていませんか？夏の胃腸」

担当者:辻井侑里子

2017.7.28

読売テレビ す・またん

「熱中症予防 塩キウイ」

出演:加藤里奈



2017.7.23(金)10:00~13:00

京都府相楽東部広域連合教育委員会

ボリューム満点 栄養マンテン できる男の井講座

講師:辻井侑里子



2017年7月23日(日)午前

■機能性食品セミナー

【日時】2017年7月23日(日)午前

【講師】山下陽子(神戸大学大学院農学研究科 特命助教:機能性成分の教育研究が専門)

【場所】HNS 放出 2階研修室

【定員】12名

【参加費】無料

【内容】機能性食品についての講座です。

神戸大学特命教授の山下陽子さんを講師としてお迎えし開催いたします。

食品の機能性とは？機能性食品とは何か？機能性食品の約80%は効果なし？

黒豆の機能性成分とは？など。

※平成29年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

2017.7.22

住之江区子ども子育てプラザ

児童クッキング

講師:木下麗子

2017.7 月号 おおさか元気アップ新聞

毎日新聞、大阪府教育庁

執筆:池上淳子

「食中毒を防ぐには」



2017.7.19

テレビ東京 よじごじ days

出演:星野秀代

「夏バテ対策食のプラス新常識」



2017.7.17

<7月の栄養学コラボ講座>

「栄養学×食材塾」

～雑穀入り！パプリカの和風カップバーグ～



よみうりテレビ「かんさい情報ネット ten.」の「プロに勝てるか!?シェフ vs 主婦 料理バトル」のコーナーで見事シェフに圧勝した辻井侑里子さんが講師として、その時のメニューを中心に講座&クッキングをしてくれます。HNS 会員限定で行った勉強会をアレンジして一般公開します！

【日時】7月 17 日(月祝)10:00~12:00 頃

【講師】辻井侑里子(HNS 災害対策栄養部部長)

【参加費】3500 円 HNS 会員 3000 円

【場所】HNS 放出 1 階クッキングスタジオ

【定員】10 名程度

【キャンセルについて】当日キャンセルは参加費全額を請求します。キャンセルの場合は前日までに必ずご連絡ください。



また、黒豆などの機能性食品についてご紹介しました。 ※平成 29 年度 農林水産省機能性農産物等の食による健康都市づくり支援事業

2017.7.14(金)14:00~18:00

阪急野菜売り場イベント

「糖質制限ダイエットのやりすぎに注意」

担当者:窪田あい

2017.7.14(金)13:10~

NHK ごごナマ

夏バテ予防 そうめん

監修:池上淳子



2017.7.13(木)21:00~

日テレ系 ダウンタウン DXDX スペシャル

「芸能人の朝ごはんコーナー」

出演:池上淳子



2017.7

「楽園」

テーマ: 知っていますか? 大豆はスーパーフード」

執筆: 中尾真樹



2017.7.6(木)

朝日放送(ABC)おはよう朝日です

ラム肉の特徴について

電話出演: 池上淳子



2017.7.5(水)

朝日放送(ABC)キャスト

「調べちゃウオーカー」

冷凍保存の活用法

出演: 池上淳子



2017.7.2(日)14:00~16:00

栄養士が教える食べて痩せる栄養コントロール講座

主催:大阪市生涯学習センター

講師:窪田あい

2017.7.1(土)

主催:東洋食品研究所

講師:加藤里奈

時間栄養学を活用した食事について



2017.6.23(金)14:00~18:00

阪急野菜売り場イベント

[知ればもっと健康になる]

担当者:辻井侑里子

予防医学のクッキング 6月18日 高血圧



2017.6.12(月)14:00~15:00

夏へ向けて食を楽しむ 健康のための食べ方セミナー

主催:株式会社フォーシーカンパニー

講師:小林美貴



2017.6.11(日) 15:00~17:00

栄養士支援講座 ゼロをイチにする企画力

講師:池上淳子



2017.6.9(金) 14:00~18:00

阪急野菜売り場イベント

[夏が旬の野菜を食べよう]

担当者:辻井侑里子

2017.6

教えて goo

「理想的な朝食メニューを栄養士が解説」

掲載:山野綾子

<https://oshiete.goo.ne.jp/watch/entry/bb2616e5b1d01603040598b7a3385718/>



2017.5

「旬菜新聞」

栄養をまるごとおいしく食そう

執筆:桧枝ちひろ



2017.5.26(金) 14:00～18:00

阪急野菜売り場イベント

「栄養のコストパフォーマンスについて考えてみよう」

担当者: 窪田あい



2017.5.18(土) 18:30～

<5月の栄養学コラボ講座>

栄養学×シェフ

～家庭でもできる創作中華腎疾患献立～

シェフのデモを見学し、調理は少しお手伝いする程度で、あとは試食ですので、料理が苦手と言う方も気軽に参加できる講座です！

【日時】5月18日(木)18:30頃～

【参加費】HNS 会員:3500円/人 一般:3800円

【講師】大阪市内某ウェディングレストランシェフ

【場所】HNS 放出 1階クッキングスタジオ

【定員】10名

【献立(予定)】

- ・特製炒飯 or ガーリックライス
- ・春雨サンラータン
- ・緑黄色野菜の胡麻和え～南瓜チップで華やかに～
- ・缶詰フルーツとタピオカミルク

※たんぱく16g程度/1食、塩分2g以下/1食 カロリー700kcal 前後/1食、カリウム400～600mg/1食を基本に献立を作成中です。



2017.5.14(日) 13:30～15:00

栄養士支援講座 やる気を引き出す栄養指導

講師:加藤里奈



2017.5.13

住之江区子ども子育てプラザ

児童クッキング フルーツ大福をつくろう

講師:木下麗子

2017年5月13日(土) 時間:第1部 10:00～12:30 第2部 14:00～16:30

◇美容栄養学講座◇

酢のチカラで身体をクリアに♪さっぱり女子*キレイの法則

～美容栄養学の酢&クエン酸講義+クッキング～



内容: 酢はカラダに良い！！というのは常識♪けれど実際どんな有効効果があるのでしょうか？そこで酢を徹底説明していきます。

酢を上手に食生活に摂り入れて美容&健康維持に役立てましょう。今回は酢だけではなく、クエン酸など酸っぱいものに特化して講義を行います。また、酢には米酢、黒酢、ビネガー等日本にも世界にも様々な種類があります。それぞれの特徴も併せてご紹介します。酢を使ったお料理を調理して頂き、これから暑くなる季節へ向けて酢で体調を整えていきましょう♪

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 キッチンスタジオ

講義: 美容&健康に大切な酢とクエン酸のはなし

実習 MENU: ・酸辣湯(サンラータン)丼/トマト&キュウリのマリネ/バルサミコ酢で食べる野菜餃子/黒酢&豆腐のチョコケーキ

その他: リンゴ酢ドリンク

参加費: 3000 円(資料代、材料費込)

定員: 各 8 名(先着順)



2017.5.12(金) 14:00~18:00

阪急野菜売り場イベント

[抗酸化パワーで夏に備える]

担当者: 辻井侑里子

2017.5.6 放送

かがく DE ムチャミタス「バイキングを制覇せよ！得する食べ方 大公開」

テレビ大阪

出演: 窪田あい

2017.4 教えて goo

「身長を伸ばすにはどうしたらいい？牛乳を飲めば背が伸びるはホント？」

執筆: 加藤里奈



2017.4.23(日) 12:30-13:30

主催: 平和堂 OB 会

めざせアクティブシニア 鍵となる食卓力を磨くのはあなた自身

講師: 小林美貴



2017.4.21(金)

NHK ごごナマ

きわめびとコーナー

出演:池上淳子



2017.4.20(木)

日テレ系 ダウンタウン DX

芸能人の朝ごはんコーナー

出演:池上淳子



予防医学のクッキング 4月16日 糖尿病

炊き込みごはん／三色野菜の肉巻き／きのこのマリネ／ごろごろ具材の味噌汁／林檎&芋ようかん



2017.4.15(日)14:00~16:00

「ダイエットから学ぶ生化学」

事業本部開催

講師:窪田あい

2017.4.14(金)14:00~18:00

阪急野菜売り場イベント

「血糖コントロールで生活習慣病を防ぐ」

担当者:辻井侑里子



2017.4.13(木)

関西テレビ「報道ランナー」

出演:檜枝ちひろ

人気レシピサイトの危険な調理法について



2017.4 記事掲載

掲載:コンプレックスや悩みを抱える女性のための Web メディア『マイカラット』

株式会社デジタル・コンテンツ・パブリッシング (dcp)

記事:窪田あい