

一般社団法人健康栄養支援センター

❀2018年4月～2019年3月 活動報告❀

2019.3.27(水)

ABC テレビ 朝日放送

キャスト 調べちゃウォーカーコーナー

テーマ:ワンコンロでつくる女子会メニュー



第5回 本気で避難訓練

「今すぐ使える災害時の健康管理
～栄養不足にならないために!～」

【日時】2019年3月24日(日)13:30～

【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(資料代含む)

※HNS会員は1000円割引(今回のみの予定)

【内容】今年で5回目を迎える本講座。今までの情報を厳選し、災害時でも栄養バランスを考え5大栄養素を上手に摂る方法を、さらに詳しく説明します。また食事よりも優先すべきことや災害が起きてからすべきこと、またやってはいけないこと等、健康を維持するために必要な情報を一覽にし優先順位をつけ、初心者の方はもちろん一度参加された方にもおススメの新しい情報をお伝えします。

※今回は座学のみ。試食や調理実習などはありません。



2019年3月24日(日)10:00～12:30

話題の栄養機能クッキング

栄養学×ゆる糖質

～正しい低糖質の知識と献立～



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。

正しい糖質制限の知識と簡単に作れて痩身や健康におすすめな、ゆる糖質のアイデア料理を調理して、ご試食いただきます。

講師:池上淳子/管理栄養士、美容栄養学専門士、美容食インストラクター

場所:HNS キッチンスタジオ

日時 2019年3月24日(日)10:00～12:30

参加費:3500円 HNS 会員 3000円(資料代、材料費込)

定員:8名(先着順)

MENU:

- ・低糖質の中華焼きそば
- ・手羽元コラーゲン汁
- ・豆腐&ワカメのサラダ
- ・甘糰&ココナッツのプリン



2019.3.21

クレオ大阪西

女性のための防災講座

講師:辻井侑里子



◇美容栄養学講座◇

最強の美容フード「雑穀」 穀物が支える美の法則

～雑穀の美味しさ、栄養を活かしたアレンジ料理～

2019年2月24日(日) 第1部 10:00～12:30 第2部 14:00～16:30



内容:健康、美容に注目の高い「雑穀」。バランスの良い食事が推奨される中で、その食材にも一工夫する事で、多くの健康効果を得る事ができます。炭水化物を食べると太る・・という意識から敬遠される方も多い中、炭水化物に合わせるだけで、美と健康により大きく貢献してくれるのが雑穀です。

- ・穀物とはそもそもどんなもの？
- ・雑穀の種類はどれくらいあるの？
- ・雑穀の健康、美容効果は？
- ・ご飯に混ぜる以外の雑穀の活用法 など

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＆健康に大切な雑穀のはなし

実習 MENU:

雑穀パン(発酵なしパン)/雑穀豆腐ハンバーグ/

トマトの雑穀&豆スープ/手作りグラノーラ・ヨーグルト添え

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)



2019.3.22

阪急うめだ店

食アカデミー 腸活で健やかな春を迎えましょう

講師:児玉志保



予防医学のクッキング

2/17 ガン予防



2019年2月17日 日曜日 10:00~12:00

管理栄養士が教える食べる技術講座

堺市婦人会

講師 窪田あい

2019.2.15(金)13:00~14:15

噛んで食べるお口を育てる離乳食教室・準備期~初期

会場阪急うめだ本店11階 コトコトステージ

講師 根岸加数代



2019.2.12(火)

ABC テレビ 朝日放送

キャスト 調べちゃウオーカーコーナー

テーマ:香味オイル氷のアレンジレシピ

出演:池上淳子



2019.1.27

腸内環境と健康

講師:中嶋円香

主催:大阪コムラード

難波生涯学習センター

2019.1.27(日)15:30~16:30

ママ管理栄養士による食事が変わる!

産前産後に必要な栄養と母乳育児のおはなし会

会場阪急うめだ本店11階 コトコトステージ

講師 有田 さくら



2019年1月13日(日)10:00~12:30

話題の栄養機能クッキング

疲れにくいカラダをつくる基礎講座

～疲労のメカニズムを知り、抗疲労食材を取り入れよう～



私たち日本人は「働きもの」と言われますが、一方で日本は「疲労大国」とも呼ばれています。そのせいか「疲労研究」も進んでおり、疲労の予防や回復に役立つ栄養成分がわかってきています。今回、その最先端の研究をおこなっている大阪市立大学健康科学イノベーションセンターの協力を得て本講座を開催することになりました。疲労のメカニズムについてと疲労回復に役立つ食材やレシピの紹介します。レシピは、本研究に基づき、北新地の割烹料理人が開発し作成されたレシピ本より抜粋、調理します。また、このレシピ本「おいしく食べて疲れをとる」を特別価格(税込 1296 円→1000 円)で販売予定です。私たちと一緒に、食事から「疲れにくいカラダづくり」してみませんか？

講師:【講座】中尾真樹 HNS 会長、青年成人部部長、管理栄養士

【クッキング】檜枝ちひろ 管理栄養士、フードコーディネーター

場所:HNS キッチンスタジオ

日時 2019年1月13日(日)10:00~12:30

参加費:3500 円 HNS 会員 3000 円(資料代、材料費込)

定員:各 8 名(先着順)

MENU:

- ・豚肉の納豆巻き焼き
- ・ひじきのエビサラダ
- ・じゃがいもきんぴら
- ・抹茶栗金団

2019.1.9(水)

ABC テレビ(朝日放送)

キャスト

調べちゃウオーカー

「体に健康な鍋」

出演:池上淳子



2019.1.7(月)

ABC テレビ(朝日放送)

おはよう朝日です

「餅の栄養について」

コメント: 池上淳子



2018.12.21(金) 13:00~14:00

うめだ阪急 11 階 コトコステージ

噛んで食べるお口を育てる離乳食教室・後期~完了期

講師: 根岸加数代



予防医学のクッキング

2018.12.16 貧血

講師:加藤里奈



【食育講座】

「キレる子ども」をつくらない

～親子で学ぶ 心を育てる食育活動～

2018年12月15日(土)10:00～14:00

応募対象者:4歳～小学3年生の親子

参加費:親子ペア 500円(材料費の一部のみ)



「キレる」「かんしゃく」などは、子どもの怒りが形となって表現されています。キレやすい、かんしゃくを起こしやすい、という情緒不安定な子どもの心の荒れは深刻で、その背景は家庭の状況や社会環境など複雑に影響し合っています。大きな要因のひとつとして子どもの食生活の乱れが懸念されています。この食育講座は、豊かな心を育む大切な食事を親子で学んでいただける機会となっています。

《当日スケジュール》

10:00～10:30 挨拶、レシピ説明

10:30～12:30 親子で作る【一汁三菜+デザート】の調理実習

12:30～13:30 試食→片付け

13:30～14:00 キレる子どもをつくらない講義(親向け)

《実習メニュー》

【一汁三菜+デザート】

さつまいも入り雑穀ご飯/豚汁/豆腐ハンバーグ/季節の酢の物/
きのこのサラダ/ゴマときな粉のクッキー

《講師》池上淳子(管理栄養士、健康栄養支援センター代表理事)

《会場》HNS キッチンスタジオ & 2階研修室

《定員》親子 8組(先着順) ※定員になり次第〆切致します。



2018.12.11号

週刊誌「女性自身」記事コメント

担当:池上淳子



2018.11.28(水)

朝日放送「おはよう朝日です」

大豆ミートの栄養について

電話出演:池上淳子



2018.11.23(金) 14:00~18:00

阪急百貨店梅田本店

青果売り場

担当:杉本留美

体ポカポカ根菜パワーで風邪予防

2018.11.20(火)

朝日放送「キャスト」

なんちゃって高級食材

出演:池上淳子



2018年11月18日(日)10:00~12:30

話題の栄養機能クッキング

もち麦×発酵パワーでお腹スッキリ!

心も体も軽くなる腸内フローラクッキング



内容:

「最近太りやすくなってきた」「食べたら太るからごはんを控えている」そんな方にはもち麦がオススメ!

もち麦を白米に混ぜて炊くと白いご飯に比べてカロリーはダウン♪白米の約25倍の食物繊維が腸内環境を整え、体の中をキレイにするサポートをしてくれます。

クッキングではもち麦をごはんにもおかずにも活用。さらに、発酵食品を加えて腸内細菌が元気になるようなメニューを作ります。

腸内環境が整うと、単にお腹の調子がよくなるだけでなく、生活習慣病の予防にも繋がるんですよ。腸内フローラを整えて、体の中から元気になりましょう!

講師:杉本 留美

管理栄養士

健康食育シニアマスター

ファンクショナルフードアドバイザー

場所:HNS キッチンスタジオ

日時 2018年11月18日(日)10:00~12:30

参加費:3500円 HNS 会員 3000円(資料代、材料費込)

定員:各8名(先着順)

実習 MENU:

《もち麦と発酵食品たっぷり!》

鶏ときのこのもち麦パエリア

もち麦と酢たまねぎのサラダ

小松菜のポタージュ味噌仕立て

バナナ甘酒プリン

◇美容栄養学講座◇

2018年11月17日

日本の味「味噌」発酵調味料のチカラ 美の法則

～伝統調味料の味噌を使った簡単フルコース料理～

※調理実習あり



内容:発酵食品は腸内の善玉菌を活性化させて、腸内環境を整えてくれます。腸の状態は美肌、免疫力、疲労、代謝、便秘などあらゆる身体状況に影響を及ぼします。先人の知恵である発酵のチカラで作られた万能調味料「味噌」の魅力に迫ります。

- ・味噌、色々種類あるけどどんな違いがある？
- ・味噌の発酵の美チカラとは？
- ・家庭での味噌の作り方とは？
- ・味噌汁以外の味噌の活用法とは？ など

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&健康に大切な味噌のはなし

実習 MENU:

味噌クリームパスタ/味噌ドレサラダ/豆腐の味噌ミンチのせ

/味噌蒸しケーキ

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)

2018.11.9(金) 14:00~18:00

阪急百貨店梅田本店

青果売り場

担当:西脇かおり

さつまいもの魅力とは

■ファンクショナルフードアドバイザー養成講座

【日時】2018 年 11 月 4 日(日)終日(受付開始 9 時 講座開始時刻 9 時 30 分)

【講師】

総論:加藤里奈(HNS 理事:臨床栄養部部长)

各論:窪田あい(HNS 事業本部部长)

調理実習:中尾真樹(HNS 会長:青年成人部部长)

【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】2500 円

【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。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

四季の食養生クッキング

～秋旬食材で身体を整える一汁三菜～

開催日

2018 年 11 月 3 日(土) 10:30～



旬の食材を選びながら四季を感じたり、薄味で食材本来の甘味、旨味を楽しんだりと自然と寄り添う「食」の時間

特別な料理でもなく、おもてなし料理でもない

毎日の普通の食事で食べてほしい食事

ゆっくり身体と向き合いながら食事を楽しむ、「粗食」

粗食とは、決して粗末な食事を意味ない

一汁一菜、つまりご飯とお味噌汁に少しのお漬物などの食事の事を粗食と呼びます

一汁三菜は、世界が羨む食事法

日本の庶民が食べてきた一汁一菜に栄養バランスを考えて作り出された和食の食事法です

レッスン内容

- ・【黒豆枝豆入り玄米ごはん】圧力鍋でもっちり仕上げる
- ・【秋鮭の赤だし】コクのある味わい
- ・【さつまいも饅頭】もっちりとした食感が上品
- ・【柿&チーズのすだちサラダ】彩り野菜を添えて
- ・【白菜の即席漬け】すぐに作れる白菜漬け物
- ・【かぼちゃの黒糖焼きプリン】美容スイーツで幸せ気分

レッスン費用 4800 円

2018.10.28(土)

日本テレビ 鉄腕ダッシュ

栄養情報監修



2018年10月27日(土)10:00~12:30

★シニア世代の健康生活を応援する

『たこあし レシピクッキング』



シニア世代！子どもたちは独立し、夫婦二人 もしくは独居の方も多くなります。

家族が減ると食事の支度は面倒と感じ、毎日の食事がおろそかになってしまいがちです。しかし、そんなシニア世代こそ、バランスの良い食事で健康・元気を維持しなければなりません。『たこあしレシピクッキング』は、一つの素材で数種の料理を展開していく、タコの足のように、様々な料理が作れるクッキングです。短時間で美味しく簡単に出来る料理をご紹介します。

★★★★ メニュー ★★★★★

- ・きのこ鮭のグラタン・キャベツの鶏ハム・大根のとん平焼き風
- ・作り置き副菜・作り置きからのメインディッシュを数種類
- ・高野豆腐のスープ・高野豆腐のスイーツ・ごはん・お茶

日時:平成30年 10月 27日(土) 午前10時～12時30分

場所:健康栄養支援センター1階 キッチンスタジオ

受講料:3,500円(資料代・材料費)

講師:久保 亜矢子(管理栄養士)

定員:10名(先着順)

特典:「たこあしレシピ」謹呈

持ち物:エプロン・手拭きタオル 三角巾かバンダナなど・筆記用具

2018.10.27(土) 12:30～13:30

阪急うめだ本店

会場 11階 コトコトステージ

ママ管理栄養士による産前産後に必要な栄養と母乳育児のおはなし会

講師:有田 さくら



2018.10.26(金) 14:00~18:00

阪急百貨店梅田本店

青果売り場

担当:児玉志保

秋の旬の食材でからだの調子を整えよう ~ビタミンC~

予防医学のクッキング

10月21日 免疫力の料理写真



2018.10.20(土)

栄養士支援講座

スーパーフードの機能性と活用術

講師:鈴木いづみ

2018.10.16(火)

朝日放送(ABC テレビ)キャスト

調べちゃウオーカー

「しびれ鍋レシピ」

出演:池上淳子



2018.10.13(土) 12:00~14:00

ママの健康と美容アップ リフレッシュ栄養指導

美容栄養部

城東区食育展



2018.10.12(金) 14:00~18:00

阪急百貨店梅田本店

青果売り場

担当: 西脇かおり

体の冷えに注意



2018.10.10(水)

朝日放送(ABC テレビ)キャスト

調べちゃウオーカー

「包み焼レシピ」

出演: 池上淳子



2019.10.7(日)

がん征圧・患者支援24時間チャリティーイベント

「リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2018 大阪あさひ」における栄養相談ブース出展および、食堂運営の手伝い

担当:臨床栄養部



2018.9.28(金) 14:00~18:00

阪急百貨店梅田本店

青果売り場

担当:西脇かおり

どこまで知ってるキノコの魅力



2018.9.22(土)

日テレ系 世界一受けたい授業

監修

担当:池上淳子



2018.9.21(金)

うめだ阪急 11階コトコトステージ

噛んで食べるお口を育てる離乳食教室・食物アレルギー

講師:根岸加数代



2018年9月15日(土)10:00~13:00

～夏の紫外線で、あなたの肌老けてませんか？～

抗酸化×美肌づくりクッキング



内容:年齢とともに、肌は老化していきますが、とくに紫外線やクーラーなどの影響が大きい夏はシミ、シワ、くすみが増えたと感じませんか？改善のために肌に良いと言われる成分を含むサプリメントを摂取する方も多いようですが、その品質や効果は様々です。食事からは摂取できないという宣伝が多いですが、こういった成分は、一般的な食材に含まれており、基本的には食事から摂取することができます。体内で合成できる成分もあり、何より食事の栄養バランスが悪くては、美しい肌は作れません。

本講座では、管理栄養士が、通常の栄養バランスを考慮した上で、美肌に必要な栄養素の黄金バランスとポイント、抗酸化成分などを取り入れ、美肌はもちろん健康にも良い食事方法をお伝えします。料理講習では、ベーグルやマヨネーズなど通常は購入するような食品を手作りしていただくことで、カロリーなどご自身の好みにあわせてコントロールできるようになっていただきたいと思います！

献立名

- 自家製 BAGEL のオープンサンド（サーモンマリネとブロッコリーサラダ/手作りマヨ）
- にんじんの冷製ポタージュ
- ワインサワーゼリーキウイ添え

講師: 講座＞鈴木いづみ（管理栄養士、HNS 美容栄養部部長）

クッキング＞畠山佳奈（管理栄養士、調理師、HNS 美容栄養部副部長）

場所: HNS キッチンスタジオ

参加費: 一般 3500 円/回 HNS 会員 3000 円/回（資料代、材料費込）

定員: 10 名（先着順）

2018.9.12(水)

スポーツ栄養指導

担当:井上恵美

2018.8.30(木) 12:00～13:00

旭化成労働組合 健康セミナー

講師:窪田あい



2018.8.24(金) 14:00～18:00

阪急百貨店梅田本店

青果売り場

担当:杉本留美

豆と緑黄色野菜のいいとこどり

予防医学のクッキング

2018.8.19 肝臓疾患

具たくさんパエリア・タンドリーチキン・彩りコンソメスープ・グレープフルーツジュレ



2018年8月18日(土) 第1部 10:00～12:30 第2部 14:00～16:30

◇美容栄養学講座◇

肉の美容・健康パワー 美肌をつくる「肉」の法則

～肉食女子の美と健康の源を徹底解明～

※調理実習あり



内容:「肉を食べたら元気になる」「肌がツルツルになる」など肉を食べることで身体の変化を実感した方は多いのではないのでしょうか？
そこでテーマを「肉」にして肉の美容・健康パワーを解明します。

- ・肉ってどんな成分で身体にとってどんな栄養になるの？
- ・牛肉、豚肉、鶏肉、どれを食べたら美容にいいの？
- ・ダイエットに効果のある赤身肉って？
- ・100歳以上長寿者がステーキを食べている意味は？
- ・食べた方がよい肉、食べない方がよい肉とは？ など

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 & 健康に大切な肉のはなし

実習 MENU:

《夏野菜たっぷり肉料理メニュー》

スタミナ豚丼/肉団子スープ/鶏サラダ/トマトの夏ゼリー

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)

2018.8.16(木)

朝日放送 ABC テレビ

「おはよう朝日です」今朝のクローズアップコーナー

豆乳のアレンジレシピ

出演:池上淳子



2018.8.10(金) 14:00~18:00

阪急百貨店梅田本店

青果売り場

担当:西脇かおり

腸内環境を整えよう

2018.8.10(金) 14:00~15:30

茨木市教育委員会 学校調理員研修会

学校給食における衛生管理と調理作業について

講師:加藤里奈



2018.8.3 発行

サンケイリビング社 シティリビング

疲労回復レシピ

執筆:池上淳子

<https://city.living.jp/osaka/f-osaka/987184>

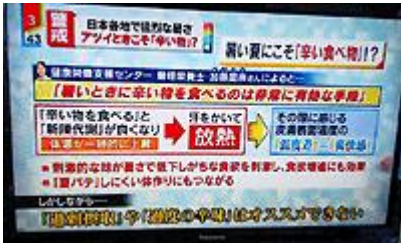


2018.8/1(水)

読売テレビ ミヤネ屋

情報監修:加藤里奈

辛い食べ物について



2018.7.31 納品

腎臓食の献立作成

担当:加藤里奈

2018.7.31

八尾市生涯学習センター

食物アレルギーについて

講師:奥村万寿美



健康栄養支援センターの「独立・開業セミナー」

～一週間で社長になれる方法～

低リスク、短期間で、儲ける起業の方法が面白いほどわかる

本気で起業するならば是非ご参加下さい！！



2018年7月28日(土)9:00～13:00(4時間)

場所:健康栄養支援センター2階研修室

参加資格:どなたでもご参加頂けます

講師:健康栄養支援センター代表理事 池上淳子

受講料;10000円

管理栄養士、栄養士が独立・開業できるチャンスはたくさんあります。けれど、どうやったら会社って作れるの？顧客を獲得する方法は？営業ってどうやったらいいの？ホームページの作り方って？事務所は借りる？..など不安や疑問が満載かと思います。健康栄養支援センターの池上理事長が今までの数々の起業経験のノウハウを伝授します。

独立開業する為に必要なソフト面での講義では、自身に向かいあって頂く良い機会になります。恵まれた限られた人が独立開業出来るわけではありません。「人、金、時間」があれば、失敗する確率は高いとも言われています。大切なのは、どういう自分であるかです。自分が何を思い、何を考え、何を行動し、何を決断するか、全て結果は自分自身の中にあります。人との向き合い方、お金との向き合い方、時間との向き合い方を転換する事で新しい世界は切り拓かれます。

また、実際に独立開業をする時にどんな手続きをすれば良いのか、税金の問題、価格の問題などハード面についても学びます。このハード面を学ぶことにより、独立開業を1週間でする為の方法が明確となります。そして、今のビジネス社会で必要不可欠なインターネットの世界を学びます。自社サイトを作らず必要となるのが SEO 対策です。インターネットの世界は急スピードで変化していき、進化していきます。最新 SEO 対策を学び、ヒットするホームページをつくる術を身につけましょう。

個人事業主として開業まで最短1週間、準備金数万円で開業スタートするマル秘方法を伝授します。

また実際に起業する際に役立つパートナー制度など支援制度もご用意しています。

起業チャレンジをお考えの方、今すぐではなくてもいずれ起業ができればと検討されている方、是非ご受講下さい。

※独立開業しなくても、あらゆるビジネスの場で役立つ内容がたくさんあります。

※管理栄養士、栄養士でない方でもご参加して頂けます。

セミナー内容

新しいビジネスを切り拓く起業家になる

起業について

起業へのステップ

目標を達成する為に必要なこと

ビジネスシステム

新しいビジネスを始める前からの準備

ビジネス計画書を作成

ビジネスを成功する為に身につけること

ビジネス成功5原則

営業(セールス力)について

自社サイトをつくる

最新 SEO 対策

開業までの事務手続き

開業手続き

開業してからのお金の管理

自社パンフレットをつくる

チラシ・ビラ作成

プレゼンカ

価格設定の考え方

価格設定

ビジネスは利益

経営者の特権

パートナー制度

2018.7.27(金) 14:00~18:00

阪急百貨店梅田本店

青果売り場

担当:杉本留美

ネバネバ食材の健康パワー

2018.7.24(火)

読売テレビ ミヤネ屋

情報監修:加藤里奈

熱中症予防の食べ物や栄養について

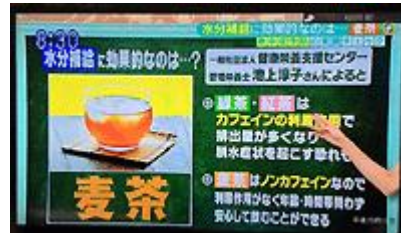


2018.7.21(土)

毎日放送 サタデープラス

情報監修:池上淳子

熱中症に良い飲み物



2018.7.18

阪急うめだ本店 子供服売り場

講師:有田さくら

「妊娠中から知っておきたい元気なベビーとママの為の栄養と食事のはなし」

2018.7.15(日) 13:30~16:30

第 66 回農業マッチ勉強会

講師:窪田あい

場所:生涯学習センター



2018.7.13(金) 14:00~18:00

阪急百貨店梅田本店

青果売り場

担当:窪田あい

ネバネバ水溶性食物繊維で糖尿病予防



2018.7.12(木)

ダウンタウン DXDX

芸能人の晩ごはん

出演:池上淳子



2018年7月8日 10:00~13:00

ファンクショナルフードクッキング

～ファンクショナルフード(食品の機能性)について正しい知識を知ろう～



内容:

昨年、健康栄養支援センターでは「ファンクショナルフード(食品の機能性)アドバイザー養成講座」を栄養士向けに開催しました。ご好評につき、今回、一般向けにクッキングを開催することに！講座時間を少し長めに食品における機能性とは何か？栄養素との違い、メリットデメリット、機能性表示食品など健康食品の是非などについてお話します。また献立は、ファンクショナルフードで最もメジャーな抗酸化作用のある「ポリフェノール」を効果的に摂取できるメニューを調理試食いただきます。

講師: 講座＞窪田あい(管理栄養士、HNS 事業本部部長、ファンクショナルフードアドバイザー)

クッキング＞檜枝ちひろ(管理栄養士、フードコーディネーター2級)

場所: HNS キッチンスタジオ

MENU: 夏野菜ドライカレー／炒めごぼうスープ／グレープフルーツ入りピクルス／ブルーベリーラッシー ※変更する場合があります。

参加費: 一般 3500 円/回 HNS 会員 3000 円/回(資料代、材料費込)

定員: 10 名(先着順)



2018.7.8(日)10:00～12:30

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

2018.6.26(火)13:00～16:00

東成区食育展

担当:臨床栄養部、他

栄養士による栄養、食事のお悩み相談



2018.6.22(金) 14:00~18:00

阪急百貨店梅田本店

青果売り場

担当:畠山佳奈

「デトックス 身体の中からスッキリ」

予防医学のクッキング 6月17日 胃腸疾患



2018年6月14日木曜日 10:00~11:30

島本町教育委員会事務局

[めざせ！アクティブシニア 今日からできる低栄養&フレイル対策]

講師:小林美貴

 cookpad
料理教室

天然酵母でつくる美肌パンレッスン

「味噌&ひじきベーグル&押し麦パン」

開催日

2018年6月10日(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

全粒粉入り味噌&ひじきベーグル

基本押し麦&ライ麦パン

サバディップ&サバスープ

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

2018.6.10(日) 10:00～12:00

栄養士支援講座

ダイエット学ぶ生化学

講師:窪田あい

起業への不安を取り除き

リスク最小限でビジネスを始める0⇒1セミナー

「起業への不安を取り除き、リスク最小限でビジネスを始めるスタートアップセミナー」

栄養士のためのビジネスセミナーを行います。栄養士のフリーランスの方や将来フリーランスに興味をお持ちの方を対象とした内容となります。詳細は下記ホームページをご覧ください。

日時:2018年6月9日(土)10時～12時

(セミナー後、希望者は講師とランチ会を行います。)

ランチ代は各自実費負担(1000円程度)です。)

講師:西川友成氏(ゼロから1を作り出す集客専門のコンサルタント)

会場:HNS放出2階研修室

会費:HNS会員1500円、一般3000円

2018.6.8(金) 14:00~18:00

阪急百貨店梅田本店

青果売り場

担当:西脇かおり

「カラダのむくみに注意」

2018.6.5(火)

ABC テレビ「キャスト」

ほうじ茶レシピ

出演:池上淳子



2018.5.30(水)

ABC テレビ「キャスト」

簡単スピードパン

出演:池上淳子



2018.5.25(金) 14:00~18:00

阪急百貨店梅田本店

青果売り場

担当:杉本留美

「初夏の香味野菜で食欲増進」

2018年5月13日(日)第1部 10:00~12:30 第2部 14:00~16:30

◇美容栄養学講座◇

美容ビタミン A&E で輝く美肌づくり

脂溶性ビタミンで艶やか素肌 * キレイの法則

~美容ビタミン【ビタミン A&E】を徹底解明~

※調理実習あり



内容: 美容目的に飲むサプリメントとして人気の高い、ビタミン A と E。この 2 種類のビタミンは脂溶性ビタミンで摂り方にポイントや注意が必要です。肌づくりに多大なる貢献をしてくれる美容ビタミンとしてその働きの深掘りと食材、効率的な摂り方など魅力満点の内容です。肌の潤い維持、美肌生成、老化防止など魅力的な美容目的に働いてくれるビタミン A と E を学びましょう。料理実習は高ビタミン A、高ビタミン E の特別メニューを簡単に作ります。是非ご参加お待ちしております。

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 & 健康に大切な美容ビタミンのはなし

実習 MENU: ・彩りベジ☆つけ麺/焼き鮭のマリネ/

洋風冷やっこ☆アボカドのせ/かぼちゃのムース & アーモンドカクテル

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)



2018.5.12(土)

栄養士支援講座
災害をもっと身近に
講師:辻井侑里子



2018.5
依頼:田中ビジネスサポート
時間栄養学
執筆監修:加藤里奈
記事はこちら

2018.5
記事掲載:教えてgoo
マシュマロで背が伸びるは本当? 専門家が検証
執筆監修:加藤里奈

2018.5.11(金) 14:00~18:00
阪急百貨店梅田本店
青果売り場
担当:西脇かおり
「野菜、果物の色の正体は」

2018.5.8(火)
ABC テレビ「キャスト」
行楽弁当 ごちそうむすび
出演:池上淳子



2018.4.27(金) 14:00~18:00

阪急百貨店梅田本店

青果売り場

担当:窪田あい

「野菜と油をプラスして春の高血糖予防をしよう」



2018年4月21日(土) 13:30~15:30

「口から食事が摂れない方の栄養療法」経腸栄養法、静脈栄養法について知ろう! ~

講師:神谷貴樹(HNS 学術顧問)

「調剤と情報」2018年4月臨時増刊号(Vol.24 No.6)

薬局のための栄養オールガイド

第3章・お腹にやさしい食べ物は?

・飲み込みやすくしたい

執筆:小林美貴

予防医学のクッキング

2018/4/15 うつ不安

玄米ごはん・かつおのカルパッチョ・黄&黒大豆のトマト煮・あさりのコンソメスープ・いちごヨーグルトムース



2018.4.13(金) 14:00~18:00

阪急百貨店梅田本店

青果売り場

担当:米村かおり

「この春からはじめるデトックス」

