

一般社団法人健康栄養支援センター

❀2019年4月～2020年3月 活動報告❀

予防医学のクッキング

2020年2月16日(日) 動脈硬化

生姜ごはん・鶏肉の韓国風煮・豆もやしのナムル・あさりとねぎのスープ・フルーツ寒天



◇美容栄養学講座◇

<カカオ美容栄養学>

カカオの美容・健康効果を徹底分析

～カカオを使ったバレンタイン調理実習～

2020年2月2日(日)

第1部 10:00～12:30 第2部 14:00～16:30



※調理実習あり

内容:カカオは熱帯のフルーツ。その果実の「種」から作られるチョコレートは、多くの化学変化を経て美味しい香りを有します。香りの成分は500種類以上と言われ、ワインのように芳醇で、コーヒーのようにかぐわしく、シルキーな舌触りと共に幸福の時間をもたらしてくれます。そして発酵食品でもあり美容効果は期待大。おいしいカカオの魅力を学びましょう。バレンタイン MENU にもおススメなカカオ料理を作ります♪

- ・カカオとは？ ・カカオの美容、健康効果は？ ・カカオの活用は？
- ・一日どのくらいチョコレートを食べたらいい？ 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 & 健康に大切なカカオのはなし

実習 MENU:鶏ソテー & カカオスパイスソース/カカオスープ

カカオニブ入りサラダ/カカオライス/黒酢の生チョコレート

*ハーブティー付き ※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)

2020.1.21.23.28

城ヶアホーム

「食べる技術 食生活改善の為の基礎知識」

講師:窪田あい

2020.1.25 11:00~13:00

クレオ大阪東

小学生と学ぼう防災クッキング

講師:辻井侑里子



予防医学のクッキング

2019年12月15日(日)脂質異常症



2019.12.14(土)

スポーツ栄養部 調理勉強会

大人の体育&アンチエイジング



千葉県「10円子ども食堂」のご案内

開催日:2019年12月14日

10円子ども食堂のチラシ



クリスマスの特別メニューで、サンタやトナカイが登場するそうです。

食事のあとは、クラフトワークもあり、写真のような作品を作れます。

運営団体:天才保育ランドにこここサズ

栄養士支援講座 **精神栄養学入門** ~うつと栄養の関係を中心に~

ここ数十年の研究で、心の病気と関係する栄養学的異常や偏った食生活が明らかになってきています。栄養バランスが偏ると身体疾患だけでなく心の病気のリスクも高めます。栄養指導などで心の不調や問題も抱えた対象者に出会われた経験がある方もいるのではないでしょう

か。これからは、身体の健康だけでなく心の健康に対しても栄養士の役割は大きくなると考えられます。学校では習わなかった精神栄養学を知り、心と栄養との関係に目を向けてみませんか。

日時:2019年12月15日(日)10:00~12:00

講師:鈴木いづみ(HNS 美容栄養部部长、HNS メンタルヘルス栄養研究会会長)

会場:HNS 研修室

2019.12.2(月)

ABC テレビ 朝日放送

キャスト

コンビニエンスストア総菜のアレンジレシピ

出演:池上淳子



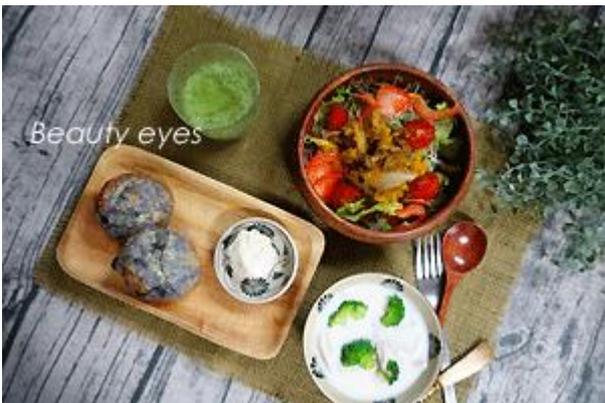
◇美容栄養学講座◇

第一印象命！キラキラ眼美に欠かせない眼の美容栄養学

～眼の栄養たっぷりのアイデア料理～

2019年11月9日(土)

第1部 10:00~12:30 第2部 14:00~16:30



※調理実習あり

内容:「見た目の第一印象を決める上で重要な顔のパーツはなんですか？」と質問アンケートをしたところ、「眼」が91%というデータがあります。それ程、人の印象を一瞬で決定づける「眼」。キラキラ、ウルウルした眼は美しく、可愛い印象を持たれることができ、人生で得する事が絶対多いはず。今回はそんな第一印象に最も影響のある「眼」の美容栄養学を学びます。

- ・眼の印象を上げる方法とは？ ・眼のたるみ予防
- ・視力や老眼の改善方法とは？ ・眼精疲労予防の方法 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 & 健康に大切な眼のはなし

実習 MENU:ブルーベリースコーン & チーズクリーム/カボチャ & 豚肉サラダ/

ブロッコリースープ/ほうれん草プリン *ハーブティー付き

※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)

2019.11.5

関西テレビ 報道ランナー

スパイス料理

出演:池上淳子



2019.11.4

朝日放送 ABC テレビ

キャスト

おでんのリメイクレシピ

出演:池上淳子



食材塾「すだちとサツマイモ」

焼き魚には欠かせない「すだち」と、さつまいもの中でも特に甘くてホクホクの「鳴門金時」。秋の味覚には欠かせないこの2つの食材を使ったレシピとその栄養についてお勉強します。皆様のご参加お待ちしております。

日時:2019年10月28日(月)10:00~13:00

会費:1500 円(キッチン使用料と食材費、資料印刷代)

場所:放出キッチンスタジオ

持ち物:エプロン、タオル二枚(手拭き用と食器用、2枚)、筆記用具

定員:9人

10月27日(日) 13:30~

全体勉強会「モンサント社と栄養士の視点について」

※HNS 会員ならどなたでも

バイエル社に買収された「モンサント社」をご存知でしょうか？米国のバイオ科学メーカーで、除草剤「ラウンドアップ」を開発した企業です。この除草剤の耐性をもつ遺伝子組み換え作物の種を開発しセットで世界各国に販売し、シェア 90%と世界屈指の規模に成長をしました。一方で、商法の問題(儲かると言ってお農家に販売したが実際は違った)や、PCB や枯葉剤などの訴訟問題を抱えています。遺伝子組み換え作物を拒否している団体(Natural Society)からは、2011年に最悪の企業に設定されています。問題がある企業ということは知っていても、何が問題なのか？は、あまり知られていないように思います。小麦粉は体によくないと言われる要因の一つにもなっていますが、はたして全ての小麦粉に問題があるのか？遺伝子組み換えに問題があるのか？商法だけが問題なのか？一般の人と同じように、世間の風潮で判断するのではなく、栄養士として、何をどう伝えていくかを考える勉強会にしたいと思います。宿題はなしです。DVD等を視聴する予定です。

日時:2019年10月27日(日)13:30~16:00頃

会費:資料など印刷代のみ

担当:ダニエル純子(国際栄養部部長)、窪田(事業本部部長)

場所:放出2階研修室

10/26 臨床栄養部 勉強会「CKDについて」

2018年にガイドラインが改定され、DKD(糖尿病性腎臓病)という概念も登場しました。

この機会に、あらためて慢性腎臓病について、基礎的なことから振り返りと

知識のブラッシュアップ、最新の情報を得る機会にし、いろいろと意見交換もできればと思っています。

参考 <http://dm-rg.net/news/2018/07/019822.html>

日時:2019年10月26日(土)13:30~17:00頃

場所:放出2階研修室

予防医学のクッキング 10月20日

腎臓疾患

ひじきの混ぜごはん・牛肉とごぼうのガーリック炒め・なすの煮びたし

・玉葱の味噌汁・かぼちゃプリン小豆添え



10/19 リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2019 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)栄養相談ブース出展



2019.10.7
朝日放送(ABC テレビ)
キャスト
「下ごしらえいらず料理」
出演:池上淳子



2018.10.3
日テレ系 ダウンタウン DX
芸能人の朝ごはん
栄養監修:池上淳子



2019.9.1(日)
栄養士支援講座
子どものアレルギー
講師:田中美智子



NHK きじまりゆうたの小腹がすきました

2019.8.13

2019.8.20

監修:池上淳子



2019.8.19

日本テレビ「ヒルナンデス」

栄養監修:池上淳子



2019.8.5(月)

2019.8.19(月)

日本テレビ「スッキリ」

お願いビューティーチャー

出演:池上淳子



8月18日 予防医学のクッキング

骨粗鬆症

講師:加藤里奈



世界 NO1 の健康美容茶「緑茶」茶カテキン* 美の法則

～緑茶をたっぷり使ったアイデア料理～

2019年8月17日(土)

第1部 10:00～12:30 第2部 14:00～16:30



※調理実習あり

内容: 緑茶に含まれているカテキンはガン予防に良い程、健康効果が高いもの。

日本の茶の素晴らしさを学び、日々の生活に取り入れて、健康維持に役立てて頂ける講座を開催致します。緑茶の料理活用法も学びます。

- ・緑茶に含まれるカテキンとは？
- ・カテキンの健康、美容効果は？
- ・緑茶の種類によって効果は変わる？ 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 & 健康に大切な茶カテキンのはなし

実習 MENU:

- 緑茶飯/緑茶スープ/茶葉唐揚げ&ポテトフライ/
- 抹茶のチーズクリームドレッシングサラダ/抹茶のわらび餅
- 冷緑茶付き ※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)



口腔機能について

～食べる、飲むを知る方～

食べる機能の食べる、飲むがどのようになっているのか、また知ること栄養士として食支援とどう関わるのかを学びます。

主に乳幼児の支援の方向けになりますが、高齢者支援にも生かれます。

日時 2019年8月4日(日) 10:00～12:00

講師 田中美智子(食育子ども栄養部部長)

会場: HNS 研修室

参加費: 一般:3000 円 HNS 会員:500 円



201.7

おおさか元気アップ新聞

毎日新聞社 大阪府教育庁

「おやつ誘惑どうすればいい」

記: 池上淳子



2019.7.7(日) 14:00~17:00

スポーツ栄養部 勉強会



「美味しく食べてイキイキ脳活クッキング」～認知症を予防するためのポイント～

2019年7月7日(日) 10:00~13:00



主催(一社)日本認知症予防協会

共催(一社)健康栄養支援センター

高齢化社会を迎え認知症への関心も高まっています。認知症を予防することも不可能ではなく、その取り組みが今後ますます重要になってきます。この講座では、認知症を防ぐために効果的なポイントやそれを食事で実践するための方法を、栄養講座と調理実習で学んでいきます。誰もがいつまでも健康でイキイキとしたシニアライフが送れるよう、今から始めてみませんか？

日時: 2019年7月7日(日)

時間: 10時~13時

場所: HNS 放出キッチンスペース

実習 MENU: サバ缶トマトカレー/水菜とほうれん草とくるみのサラダ/オクラのカラフルスープ/豆乳プリンブルーベリーソース添え

当日の流れ: 栄養講座 → 調理と試食、片付け

参加費: MCI 専門士 3,500 円 一般 4,000 円(資料代・材料費込み)

講師: 加藤里奈

管理栄養士 (一社)健康栄養支援センター 臨床栄養部部长



2019.7.4

日テレ系 ダウンタウン DXDX

芸能人の朝ごはんコーナー

監修: 池上淳子



2019.6.30(日) 18:30~20:00

スポーツ栄養講座 心も体も強くなる

主催: 豊中ボーイズ

講師: 小藪暢良



第 8 回 一般社団法人健康栄養支援センター 社員総会

2019 年 6 月 30 日(日) AM



HNS 栄養士会員限定 総会特別講演

「頼られる栄養士になるには いま磨くこと・今後の展望」

2019年6月30日(日) 11:00~12:00

会場:天王寺区民センター第2、3会議室

(大阪メトロ谷町線四天王寺前夕陽ヶ丘駅下車すぐ)

講師:國枝 加誉

(管理栄養士 健康食育シニアマスター 一汁一菜研究家

とくだ内科クリニック管理栄養士)

内容:相手の食行動に変容を起し健康度を高める「栄養相談(指導)」は、栄養健康の知識だけでなくコミュニケーションスキルなど多様な能力が求められる仕事です。

訪問栄養指導、特定保健指導、医療機関での栄養指導、薬局やイベントでの栄養相談など、さまざまな場面が想定されますが、全てに共通して必要なのは「相手にとってわかりやすい解説」と「時間配分を含めた的確な内容構成」。そこに体温のあるやりとりが加わり「この栄養士の話なら聴きたい、提案されたことをやってみよう」と思ってもらえます。

長年患者として食事療法を続ける栄養士として、頼られる栄養士になるために何を磨くべきか、どのような展望があるかをお話させていただきます。

参加費:無料

参加条件:HNS 栄養士会員(入会ご検討中の方はお問合せ下さい)

國枝講師プロフィール:

大阪市出身、同志社女子大学卒業。自身が17歳でやせの2型糖尿病を発症、食健康の重要性を体感し管理栄養士の道へ。「生活習慣病の発症と重症化」双方の予防に重点を置き、屋号「ほまれ」でフリーランスとして活動。講演・セミナー、執筆などに従事し、臨床分野では2018年11月開院のとくだ内科クリニックで栄養相談・療養相談を担当。一汁一菜を軸とした日々楽しく美味しく実践できる『食健康の知恵』を伝え、ひとりひとりの健康の実現を目指している。



..... 

2019.6.22(土)

ビューティフードアドバイザー資格認定講座

関西本校開催

..... 

2019.6.21(金)11:00~12:00

阪急うめだ本店

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

講師:根岸加数代



2019.6.16

予防医学のクッキング

高血圧



2018.6.13(木)

朝日放送 ABC テレビ

キャスト つかトレコーナー

梅雨バテに良い作り置き調味料

出演:池上淳子



2019.6.9(日)10:00~13:00

美容栄養部 勉強会

「ヴィーガンスイーツ」

講師:富山真実



2019.6.8

美容栄養学専門士資格認定講座

説明会実施



全体勉強会

2019年6月8日 10:30~12:30 炎症について

「炎症」について、知識を深める勉強会にしたいと思っています。何となくはわかっているけれど、炎症と一言言っても多方面から見解や区分があり、栄養面でも「炎症を抑える」、「炎症を起こす」など食事からの影響も多少ある場合があります。炎症の紐をといて、深掘りしましょう。

日時:2019年6月8日(土)10:30~12:30

会費:印刷代のみ

担当:池上(スポーツ栄養部 部長)

場所:放出2階研修室



2019.6.3

フジテレビ たいむとんねる

番組監修

担当:池上、加藤



2019.6.2

日本テレビ 鉄腕 DASH

番組監修 カツオについて

担当:池上



2019.6.1

臨床栄養部 勉強会

「症例検討」



全体勉強会 2019年5月26日 10:30~12:30 スマートミール、弁当

ワンパターンになりがちなお弁当。情報を共有し身体に優しいお弁当作りを目指しませんか。

●毎日限られた時間内で作れる●栄養・コストのバランスのとれた献立のたてかた

●調理法・調理のポイント・レシピ(展開など)●詰め方・彩り・バランス、お勧めお弁当箱●衛生面・保存・持ち運びを考えた工夫●3・1・2 弁

当箱法/1:1:1 バランス弁当/スマートミール弁当/お弁当屋さんのお弁当について(ライスをブロッコリーに変更できるお弁当屋など)●食事摂

取基準に基づき、予算 400 円でお弁当を考えてみる

テーマをどれかひとつ調べて参加いただき、話し合いたいと思います。

★テーマ等は案です。変更の可能性あり。

日時:2019年5月26日(日)10:30~12:30

会費:ファミリーマート、スマートミール弁当試食つき(850円+印刷代など実費負担)

※弁当は事前申込要/キャンセルは全額負担

担当:畠山(美容栄養部副部長)

場所:放出2階研修室



◇美容栄養学講座◇

最強の美容栄養素「ビタミンC」健美食を支える* 美の法則

~ビタミンC強化&アレンジクッキング~

2019年5月18日(土)

第1部 10:00~12:30 第2部 14:00~16:30



内容:「ビタミン」と言えば、レモン！黄色！と連想されるくらい、有名なビタミンC。

サプリメントでもお馴染みです。ビタミンCは健康、美容の為に摂った方が良い・・・というのは周知の常識です。

どんな効果・効能があるのか、その驚異的な働きは目からウロコです。

- ・ビタミンCとはどんなもの？レモン以外どんな食品に含まれているの？
- ・ビタミンCは料理したら無くなる？
- ・ビタミンCは風邪予防になるって聞いたけど本当？
- ・ビタミンCの美容効果とは？ 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&健康に大切なビタミンCのはなし

実習 MENU:

彩り野菜のレモンピラフ/大豆のヴィシソワーズ/キウイドレのコールスロー/寒天レモンゼリー

参加費:3000 円(資料代、材料費込)

定員:各 8 名(先着順)



2019.5.17(金) 11:00~12:00

阪急うめだ本店

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

講師:根岸加数代



2019.4.30

朝日放送(ABC)

キャスト

「GWIに子どもと一緒に作る節約レシピ」

出演:池上淳子



予防医学のクッキング

2019 年 4 月 21 日 (日) 10:00~13:30

糖尿病クッキング



2019.4.19(金) 11:00~12:00

阪急うめだ本店

うめだ阪急 11階 コトコステージ

ママ管理栄養士による食事で変わ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



2019.4.17

朝日放送(ABC)

おはよう朝日です

「土鍋を使ったアイデアレシピ」

出演: 池上淳子

