

①たんぱく質 ②カリウム ③ビタミンC ④鉄 ⑤ナイアシン・ビタミンD ⑥その他の栄養素

『健康を支える栄養学』

～一家に一人「正しい食生活」で健康管理のできる人を育てよう～

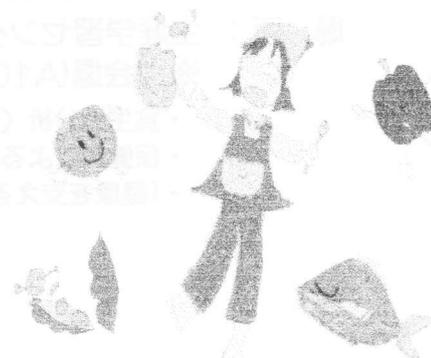
学習会6日間&調理実習により「正しい食生活」実践に向けて学習!

自分で心と体の健康管理ができるように、身体の仕組みについてと正しい食事のとり方(いつ、何を、どれだけ、どのように食べるか)についての学習を行います。

学習会は、佐藤和子医師の「健康を支える栄養学」の考え方を基本にしております。食事の定量化により栄養素を分析し過不足を確認することから始まります。

学習会の参加は無料ですが、食事分析は国保加入者の方は無料。

その他の方は有料(2日分析で1,800円)となります。



【第I期】

中央図書館

学習会 13:30～
(2回目からは12:45～)

- ①5/18 (水) 会議室
- ②5/26 (木) 会議室
- ③6/ 1 (水) 会議室
- ④6/ 8 (水) 会議室
- ⑤6/15 (水) 会議室
- ⑥6/22 (水) 会議室

調理実習 10:00～
5/24 (火) 初石公民館にて

【学習内容】

- ①「環境と生命体」のビデオ
身体の入替わり
睡眠について
食事記録の記入について
- ②栄養素の生理的役割
食事記録の提出
- ③正しい油脂のとり方
食事分析の結果説明
- ④食品の栄養学的個性について
献立のたて方(1)
- ⑤検査データの見方
献立のたて方(2)
- ⑥グラムのわかる能力とは…
「正しい食生活」実践に向けて

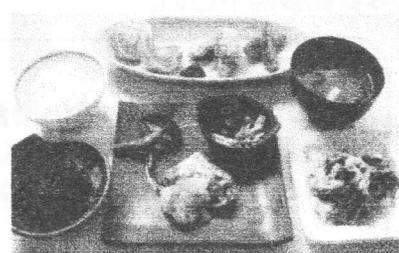
【第II期】

生涯学習センター

学習会 13:30～
(2回目からは12:45～)

- ①6/23 (木) B101
- ②6/30 (木) B101
- ③7/14 (木) B101
- ④7/21 (木) B101
- ⑤7/28 (木) B101
- ⑥8/ 4 (木) B101

調理実習 10:00～
7/7 (木) 初石公民館にて



【調理実習持ち物】…エプロン・三角巾・ふきん・デジタルばかり・筆記用具

【調理実習参加費】…700円

【申し込み先】 …国保年金課 Tel.7150-6077

問合せ先 国保年金課 Tel 7150-6077

9/1～10/13 【第III期】初石公民館 10/5～11/17 【第IV期】生涯学習センター でも随時実施予定!

平成23年度 「健康を支える栄養学」学習会と調理実習の予定

《講演会》

演 者： 佐藤和子 医師

日 時： 平成23年12月1日（木） 13時～15時30分

場 所： 生涯学習センター 多目的ホール

※別会場(A101～A103)での展示コーナー（11時～12時30分）も実施。

- ・食生活分析（専用ソフトと「健康チェックシート」利用）
- ・保健師による相談コーナー
- ・「健康を支える栄養学」に関する資料と体験者のデーター等の展示

《学習会日程一覧》

第Ⅰ期 初石公民館

学習会	5月11日（水）	5月18日（水）	6月1日（水）	6月8日（水）	6月15日（水）	6月22日（水）
調理実習	5月25日（水）					

第Ⅱ期 生涯学習センター

学習会	6月23日（木）	6月30日（木）	7月14日（木）	7月21日（木）	7月28日（木）	8月4日（木）
調理実習	7月7日（木）					

第Ⅲ期 初石公民館

学習会	9月1日（木）	9月8日（木）	9月22日（木）	9月29日（木）	10月6日（木）	10月13日（木）
調理実習	9月15日（木）					

第Ⅳ期 生涯学習センター

学習会	10月5日（水）	10月12日（水）	10月26日（水）	11月2日（水）	11月9日（水）	11月17日（木）
調理実習	10月19日（水）					

※時間 【学 習 会】 13時30分～15時30分（2回目からは12時45分～15時30分）

【調理実習】 10時～13時

詳細は表記参照下さい。

6回の全日程、出られない場合等は、ご相談ください。他の会場と合わせて予定を組んで頂くなどのご相談をさせていただきます！皆様のご参加お待ちしております。

