

令和3年度

健康料理教室のご案内

「いつまでも若々しく」を
テーマに管理栄養士・栄養士が
お手伝いいたします。



【第1回】

講義 「オーダーメイドの食事とは」

実習 ●やわらかカツレツ

●さっぱり和え

●厚揚げとにらのソース炒め

◎腹囲・握力・内臓脂肪レベル等の測定

【第2回】

講義 「適『糖』の大切さ！」

実習 ●あじのエスカベッシュ

●さつまいもとれんこんの
ごま味噌あえ

●もずくの和風スープ

【第3回】

講義 「家族で適塩を！」

実習 ●しいたけとナッツのドライカレー

●オレンジとわかめの甘酢和え

●いろどり温野菜

●お麩のラスク

◎だし味のくらべで塩からさを確認します

健康料理教室開催場所及び日程

開催時間 10:30~13:00

会場		開催日			曜日
中央公民館	①	9/11	18	25	土
	②	9/15	22	29	水
東公民館		9/17	24	10/1	金
西公民館		9/24	10/1	8	金
南公民館		10/5	12	19	火
滑石公民館		9/14	21	28	火
江平地区ふれあいセンター		10/2	9	16	土
土井首地区ふれあいセンター		9/30	10/7	14	木

<お申し込み・問い合わせ先>

長崎市国民健康保険課「健康料理教室担当」☎ 095-829-1225



★申込方法

電話でお申込み下さい

★定員 各会場15名

各会場の定員を超えた場合は国民健康保険加入者を優先して抽選

★費用

材料費として1,500円(3回分)

★申込み期限

各会場、初回開催日の2週間前まで

※新型コロナウイルス感染症対策のため、中止となる場合があります。

長崎市国民健康保険課 / 講師 (公社) 長崎県栄養士会 会員