

お手軽バランス料理交流会 “食事編” 《女性に不足しがちな栄養素をとり入れた食事》

大人の健康大学とは？

日本の平均寿命は男性81歳、女性は87歳と言われています。では健康寿命が何歳か知っていますか？コープぎふおとなの健康大学は、いつまでも健康でイキイキとくらするように、食事、運動、生活習慣の面で健康づくりを応援する取り組みを行っています。

日時 10月1日(火) 10:00～13:00(9時45受付開始)

会場 岐南町防災コミュニティセンター

住所 羽島郡岐南町伏屋5丁目82

参加費 無料 申込み先 コープぎふ岐阜南支所
※申し込み締め切りは、9/20(金)まで



馬場先生プロフィール
敷島産業株式会社 クッキングディレクター
管理栄養士 肥満予防健康管理士

予防医学に視点を向け、「健康」な時にこそ、食生活相談ができる場を提供するため、健康料理教室・食育講演を幅広く開催。美味しい・楽しい・幸せと感じる料理教室を通じて食・ライフスタイルを改善し、豊かで健康な食生活を提案しています。

スケジュール

9:45 受付開始

10:00 スタート

10:30 調理開始

11:45 試食・交流

12:30 片付け

13:00 終了

多忙な毎日や食生活を改善するために、女性の多くがカロリーを過剰に気にして、必要な栄養素も避けてしまう。それでは、特定のビタミンやミネラル不足の原因になり身体の不調を引き起こしてしまいます。また健康寿命を延ばすには現状の食生活を見直し、必要な栄養素を補う必要があります。そこで今回は、女性が最も不足しがちな栄養素と補い方のヒントを料理教室を通じてご紹介します。

持ち物

・エプロン、三角巾、布きん2枚(食器用、台拭き用)

※応募者が20名を超えた場合、抽選とさせていただきます。

お申込み

お問合せ先



岐阜南支所

0120-453-277