

健康づくり講座
料理をしたくない日の
食事健康術

参加費
無料

先着
20人

9月26日(木)
午前10時～正午

お惣菜の
組み合わせの
ポイントは？

八千代商工会議所研修室
 (八千代台東南公共センター2階)
 講師:健康づくり課 栄養士

出来合いのものに
一工夫で
バランスの良い食事を!

申込みは下記へ電話かメール、または窓口へ

八千代市男女共同参画センター

☎電話 047-485-6505
 ㊚メール danjo@city.yachiyo.chiba.jp
 (右のコードからも送れます)

※メールの場合は、件名に「健康づくり講座」、
 本文に氏名・電話番号・住所・年齢を記入し、
 送信してください



「時短」でも
健康的な食事に

一日3回の手作り料理はと
ても大変。ちょっと楽をして、
 外食するなら、栄養が偏らな
 いメニュー選びに注意が必要。
 食材を買うなら、アレンジや
 組み合わせの工夫が大切。そ
 のための知識として、色々な
 食品の特徴や、良い組み合わ
 せ、ボールひとつで作れるよ
 うな簡単なレシピを学びまし
 た。今後の食生活に生かせる
 知識を、増やすことができま
 した。

参加者の声



- 家族の食事でタンパク質不足を感じたので、心がけて摂取したいと思います。
- 特に男性に聞いていただきたい内容でした。
- ボウルひとつでできる料理は具体的で良かったです。
- 特定保健用食品についてよく分かりました。