

令和 8年度「栄養教室」のお知らせ



“飽食”の時代と言われながらも、栄養のバランスから見れば必ずしも充分とは言えません。野菜摂取量の不足や、カルシウムや鉄分の不足、食事摂取量の過剰摂取による栄養の偏り等、日頃の食生活の積み重ねによって生じる生活習慣病も増えてきています。

健康的な食事や生活について学ぶ機会として、「栄養教室」を開催します。

自分自身の健康を守ると同時にご家族の健康も守るため、お気軽にご参加ください。



記

【行事予定】

会場：大野町総合町民センター 料理室

月・日	講義(9:30~10:30)	実習(10:30~13:30)
6月19日 (金)	<ul style="list-style-type: none">・オリエンテーション・食生活改善推進員と地区組織活動・健康づくりと健康日本21	<ul style="list-style-type: none">・手軽にできるバランス食
7月14日 (火)	<ul style="list-style-type: none">・食育(食事バランスガイドを使って)・栄養・調理理論・献立の立て方等	<ul style="list-style-type: none">・うす味の世界へ 生活習慣病予防の食事
8月20日 (木)	食生活改善協議会との交流会 <ul style="list-style-type: none">・町の健康づくりについて・食生活改善普及活動についての情報交換	
9月29日 (火)	<ul style="list-style-type: none">・健康づくりと生活習慣病・こころとからだの健康づくり	<ul style="list-style-type: none">・子育て世代 身体をつくる・カルシウム食
10月21日 (水)	食生活改善協議会との交流会 <ul style="list-style-type: none">・運動指導員による運動実技・身体活動と運動習慣のある生活	<ul style="list-style-type: none">・お弁当を考える
11月12日 (木)	<ul style="list-style-type: none">・食品衛生と食環境・食品成分表の使い方・バランス食の献立(考察)	<ul style="list-style-type: none">・フレイル予防 低栄養を防ぐ食事
12月18日 (金)	<ul style="list-style-type: none">・修了式	<ul style="list-style-type: none">・グループ献立の発表 (バランス食)

※資格講座や料理教室ではありませんので、ご注意ください。

※7回中5回以上出席された方に修了証書を交付します。(食生活改善協議会へ入会可能)

※対象者は町内在住 20歳以上の方です。

※都合により、日程・内容等を変更する場合がありますのでご了承ください。

※教材テキストと食材費として一部自己負担があります。

年間 2,000円(予定) + お弁当代(実費負担)

申込締め切り日 令和8年6月8日(月)

申込み・問合せ先 大野町保健センター TEL 34-2333

