

令和4年度宇都宮短期大学地域福祉開発センター公開講座

## 料理教室シリーズ③ 高齢者向け料理教室 フレイル予防のための食事作り

宇都宮短期大学食物栄養学科では、自己や家族のためのおいしい・楽しい・健康によい食生活の在り方と調理技術を学んでいただく、料理教室をシリーズで開催しています。

長引くコロナ禍の中、外出する機会も少なくなり、運動不足とともに低栄養による体力の低下が課題になっています。第3回目は、フレイル予防のための料理教室を開きます。

前半は「毎日の食事で健康に!~いつまでも元気であるための食の秘訣~」講座、後半は、フレイル予防のための食事作り(たんぱく質を主菜だけでなく主食、汁物、おやつでも効果的にとる料理の工夫)を準備しました。今回は簡単で減塩、しかもちょっとした調理のコツで美味しい食事を作っていただきます。皆さまのご参加をお待ちしています。



### メニュー

大豆入り生姜ごはん  
白菜と肉団子のスープ  
鯖のカレー風味南蛮漬け  
あえ物  
プリン (写真は5人分)

※メニューは、変更することもあります。

日時 令和5年 2月25日 (土) 10時 ~ 13時

場所 宇都宮短期大学3号館2階201教室 1階調理実習室

講師 【講義】宇都宮市保健所管理栄養士

【実習】本学食物栄養学科講師 土橋 典子

助手 山形 恵子

内容 【講義】毎日の食事で健康に!~いつまでも元気であるための食の秘訣~

【実習】低栄養予防のための食事づくり調理実習

定員 30人 (先着順) ※10人以上で開催します。

※どの年代の方も参加できます。

新型コロナウイルス感染拡大の場合は、中止または延期になることがあります。

受講料 1人500円 (資料・材料代込、当日会場にて徴収)

受講申込締切日 令和5年2月18日 (土)

申込み方法 (裏面へ)

料理教室シリーズ③ 高齢者向け料理教室  
フレイル予防のための食事づくり

申 込 書

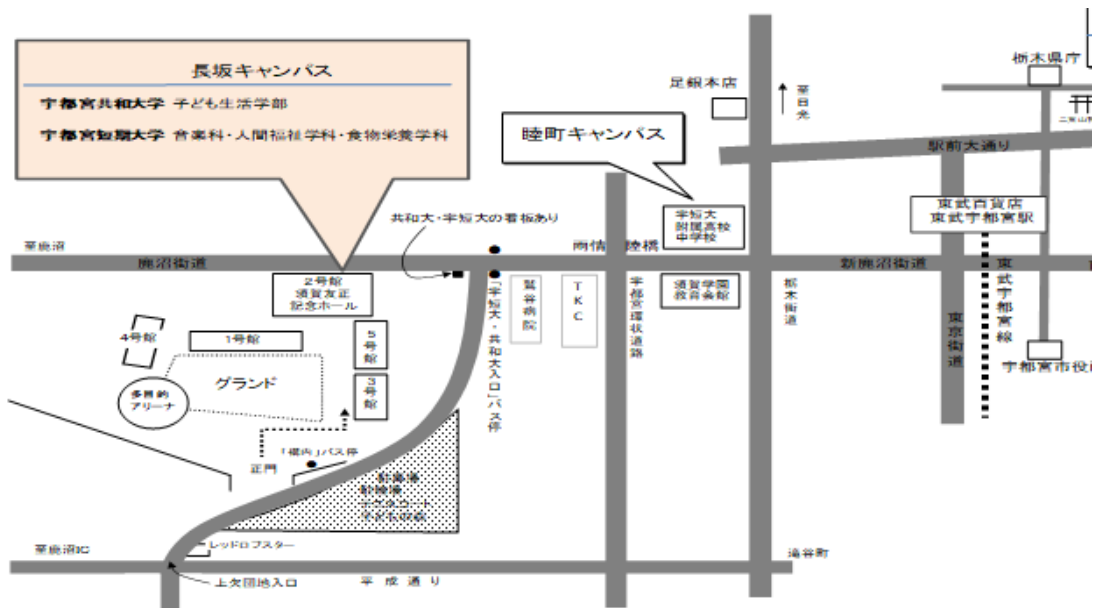
送付先 Eメール：[f.open-lect@ujc.ac.jp](mailto:f.open-lect@ujc.ac.jp)

or

FAX : 028-648-9870

ふりがな お名前	
お電話	
Fax	
Eメールアドレス	
ご職業（ご所属）	
宇都宮短大の卒業生ですか	はい（            学科            専攻            年卒業） いいえ
フレイル予防のための食事 に関して、ご質問事項等あり ましたらご記入ください。	

宇都宮共和大学・宇都宮短期大学 長坂キャンパス案内図



宇都宮共和大学・宇都宮短期大学長坂キャンパス  
住 所 : 栃木県宇都宮市下荒針町長坂3829  
電話番号 : 028-648-2331 (代)