

## 令和7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：高齢者の料理教室 フレイル予防の食事～チキン料理でXmasを素敵に～

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。

高齢期になると、心身の活力や筋力が低下した状態であるフレイル（虚弱）になりがちです。いくつになっても、健康で活動的な生活を送るためには、適切な栄養を摂りフレイルを予防することが大切となります。

第3回目の高齢者向け料理教室では、前半に「毎日の食事で健康に!」について学び、後半は、フレイル予防のための料理を一緒に作ります。クリスマスシーズンに合わせ、主菜をクリスマス仕様にしました。皆様のご参加をお待ちしています。

ご希望の方には体組成計を用いた脂肪や筋肉量の測定と解説を実施します。



#### メニュー

- ★パセリライス
- ★スパイシーチューリップチキン
- ★ブロッコリーの粒マスタード和え
- ★チェコ風さのこのクリームスープ
- ★デザート（アップルリース）

※使用する食材には、小麦・乳・鶏肉・卵・アーモンドが含まれます。

※※ メニューは食材の仕入れ状況により変更されることがあります。

日 時 令和7年12月13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・調理実習】

本学食物栄養学科 教授・管理栄養士 松田 千鶴

助手・管理栄養士 大山 可那子

内 容 【講 義】毎日の食事で健康に！

【実 習】フレイル予防の食事

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。

受講料 1人1,000円（資料・材料代込、当日会場にて徴収）

受講申込締切日 令和7年11月28日（金）

※当日は、筆記用具、室内用シューズ（安全のためスリッパはお控えください）、エプロン、三角巾、ハンドタオル等のご用意をお願いいたします。

申込書および申込み方法？QRコードは裏面・案内図（裏面へ）

料理教室シリーズ③：高齢者の料理教室  
フレイル予防の食事



お申込み用 QR コード

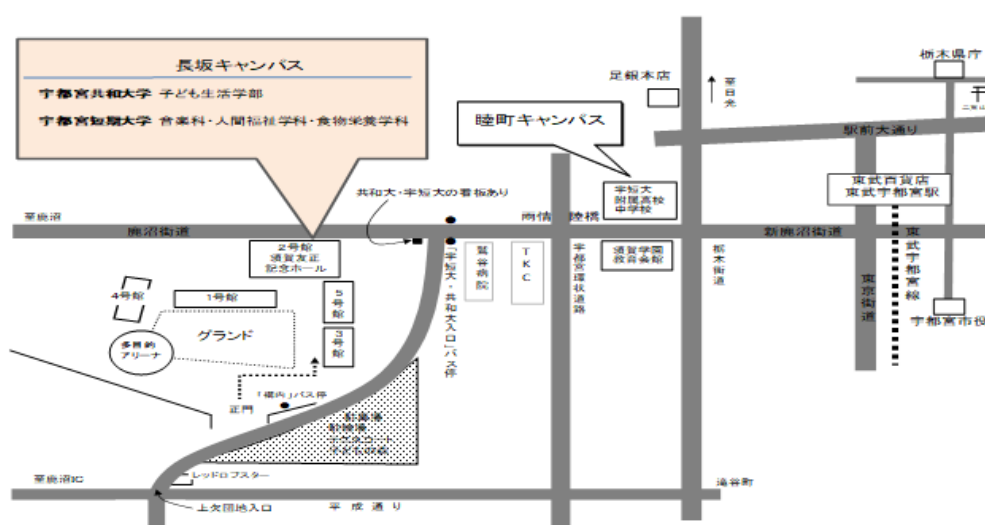
[https://docs.google.com/forms/d/18fvWKh\\_LnhX4GyMXWPuiqXCvSR6BUVpXiVvSY\\_tHA\\_o/edit](https://docs.google.com/forms/d/18fvWKh_LnhX4GyMXWPuiqXCvSR6BUVpXiVvSY_tHA_o/edit)

申 込 書

送付先 FAX 028-648-9870  
メールでの申し込み [f.open-lect@ujc.ac.jp](mailto:f.open-lect@ujc.ac.jp) まで

|                                               |            |    |    |      |
|-----------------------------------------------|------------|----|----|------|
| ふりがな<br>お名前                                   |            |    |    |      |
| お電話                                           |            |    |    |      |
| F a x                                         |            |    |    |      |
| 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（<br>いいえ | 学科 | 専攻 | 年卒業） |
| アレルギーはありますか                                   |            |    |    |      |
| フレイル予防のための食事<br>に関して、ご質問事項等あり<br>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）