

2016年度 後期公開講座

講座名	ひとり暮らしの食生活を楽しく健康に
講師名	古堅 由紀子
講師紹介 (プロフィール)	<p>管理栄養士 病院・保育所栄養士を経て、栄養学の非常勤講師となる。 生活習慣病予防改善の講演(下記)など。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎那覇市主催『外食産業向けヘルシーメニュー推進支援事業研修会』 ◎那覇市医師会主催『ストップ・ザ・85』 ◎労働衛生管理推進大会 「美味しく食べて健康に」 ◎ろうきん友の会「高齢期の食事について」 ◎かりゆし長寿大学校「高齢期の食事について」 ◎県民生活センター「美味しく食べて健康に」 など
講 座 計 画	
1	《講義》食生活の問題 ○生活習慣病の若年化について○食習慣の現状○自己の食生活の検証
2	《講義と調理実習》ワンプレートでバランス食 ○買い物のコツ○買って来た食材の下処理(無駄なしテクニック)○環境と財布にやさしい知恵
3	《講義と調理実習》困ったときの食事 ○缶詰・乾物を使って(非常時に備えて)○食欲がない時の食事
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
<p>○ 備 考(受講生が準備するもの等やその他、注意事項があればご記入ください)</p> <p>1回目は講義のため、筆記用具 2・3回目は調理実習のため、筆記用具の他、エプロン、三角巾(大きめのハンカチ) 調理実習の材料費として1人400円(2回分)を1回目の講義の際、徴収したいと思います。</p>	