

参加者募集中!
(入会金無料)

講義&料理教室

大好評の料理教室です!
お申し込みはお早めに!

はつらつ人生の食生活セミナー



テレビや雑誌でおなじみの**井上正子先生**があなたの健康作りをお手伝いします!

★はつらつとした毎日を過ごすために、何をどれだけ食べたらよいのでしょうか?

こうした問いに、食の専門家である管理栄養士が具体的にお答えし実践できるように、「食品をバランスよくとるための知識や調理法」を、親切丁寧にグループ指導しています。(先着 20 名)

毎回、旬のテーマで年間を通して学んでいくことにより、無理なく楽しく栄養の知識や調理技術が身につき、健康作りができます。尚、料理教室で講師をなさっている講師の方々にも教育に役立つと好評です。また、生活習慣病を予防したい方、食習慣を見直したい方、料理のレパートリーを増やしたい方等にぴったりのセミナーです。
(随時参加できます)

<2019年度のプログラム> ★できるだけ続けて参加しましょう!

食事摂取基準に合わせた「バランスの良い基本の食事」をとにかくしっかり学べる料理教室

回	開催日	講義内容	調理テーマ
324	7/3 (水)	「日本人の健康にまつわる最新情報」 ～私達に不足している栄養素とは?～	食物繊維、ビタミン、ミネラルを手軽に補う食事
325	10/2 (水)	「身体を守る免疫の仕組み」～ライフステージ別 身体を守る免疫力のポイント～	腸内環境を整えて、免疫力を高める食材を上手に使った食事
326	12/7 (土)	★センスアップクッキング★食事会 「日本料理」或いは「フレンチのコース」で料理・会場・内容につきましては 検討中	(食事会の会費は 5,500 円を予定)
327	3/4 (水)	「きちんと美味しく食べて寝たきりを防ぐ!」 ～骨と筋肉を支える食事の摂り方～	日持ちする食材を賢く使ったレシピ

※プログラムの内容は変更になることがあります。

皆様お誘いあわせのうえぜひご参加ください。
スタッフ一同お待ちしております。
連絡先は裏面をご覧ください

「新しい栄養学と食のきほん事典」(当センター所長井上正子監修)を講義テキストとして使用します。



きちんと作って + 美味しく食べて + しっかり学びます



調理実習風景



318回 ロカボ(糖質制限食)



講義風景

～平成元年設立 栄養士・管理栄養士のための学びの場～
日本臨床・公衆栄養研究会講演会

2019年度 プログラム

日程	2019年度 日本臨床・公衆栄養研究会講演会等開催プログラム
6月15日(土) 14:00～16:30	藤澤良知先生 (日本栄養士会参与・実践女子大学名誉教授) 「食が変われば病気・寿命・健康度・医療費が変わる」 ～最新の保健・医療統計等から栄養施策の重要性を考える～
9月14日(土) 14:00～16:30	牧野真樹先生 (藤田医科大学医学部 内分泌・代謝内科 医学博士) 「人工知能は栄養指導にどう活かせるか～AIが読み解く効果的な栄養管理とは?～」
11月9日(土) 14:00～16:30	鈴木慎太郎先生 (昭和大学医学部内科学講座 呼吸器・アレルギー内科部門 医学博士) 「成人の食物アレルギー・アナフィラキシーについて」
12月7日(土) 17:00～19:00	★センスアップクッキング★ 食事会 *会員・一般ともに5,500円を予定 「日本料理」あるいは「フレンチのコース」で料理・会場・内容につきましては 検討中
2020年 2月15日(土) 14:00～16:30	高橋徳江先生 (順天堂大学付属浦安病院 栄養科) 「妊娠と糖尿病 ～食事療法の実際とカーボカウント～」

※講演会の日程・講師につきましては変更することもあります。



※ 入会金 ¥3,000 年会費 ¥6,000 が必要です。



一緒にスキルアップしましょう！講演会や勉強会には、毎回研究会会長の井上正子先生も参加していただきます！

日本臨床・公衆栄養研究会 会長
日本医療栄養センター 所長
医学博士・管理栄養士 井上正子

☆☆☆☆☆ 研究会に入会するメリット☆☆☆☆☆

- その1. 年に4回ある研究会講演会が会員価格で参加できます。
その2. 月に1回の勉強会に参加でき、管理栄養士同士の心強い横＆縦の交流ができます♪毎年テーマに沿った冊子を作成。
『“やさい”の知恵袋』 平成25年作成
『生き生き健康アップ食』 平成28年作成
その3. 講演会の年間プログラムや、栄養に関する旬の情報役に立つ冊子や書籍(見本参考)が送付されます。

【申し込み・お問い合わせ】日本医療栄養センター

住所：〒177-0042 東京都練馬区下石神井5-1-2

電話：03-3995-4455 FAX：03-3904-0300

E-mail info-eiyo@jmnc.co.jp