

2023年10月 ・ 2023年12月

(公財)新潟県保健衛生センター メディアシップ健康げんき倶楽部  
心とからだの健康づくりセミナー

# お昼休みの 健康料理講座

食生活を見直そう！  
ヘルシーランチで生活習慣病予防！！

健康に効果的な旬の食材などを使った、  
ミニ料理実習を体験してみませんか？

**10月** 糖尿病予防のための食事を学ぼう！

- 5日(木) ・ 鮭のホイル焼き  
・ 和え物 ・ 具たくさんお汁
- ・ 6日(金) ・ 玄米入りごはん  
・ フルーツ入りヨーグルト

**12月** 高血圧症予防のための食事を学ぼう！

- 6日(水) ・ 白菜とチキンのクリーム煮  
・ パプリカとツナのマリネ
- ・ 7日(木) ・ 雑穀米入りごはん  
・ フルーツ

(受付 12:00~12:15)

講座時間 12:15~12:50

約30分間の流れ

- ▶ 12:15~12:25 健康のお話  
各テーマに沿った健康的な食事について簡単なお話
- ▶ 12:25~12:35 調理実習  
事前準備済み、ごく簡単な調理作業
- ▶ 12:35~12:50 試食  
試食中も管理栄養士からポイントアドバイスあり



受講料：1回 970円(税込)

定員：6名 ※エプロンをご持参ください

(公財)新潟県保健衛生センター所属

講師：管理栄養士

**9月21日(木)より  
受付開始!**

<ご予約時のお願い> 一人あたり、講座1回分のみ申込み可能です。

2回分の講座を希望する方につきましては1回分をキャンセル待ちとしてお申込みをいただけます。空きが出た場合には、お電話にて参加可能な連絡を差し上げます。

<感染症予防対策のお願い>

- 講座当日は、マスクの着用と事前の体温測定のご協力をお願いいたします。
- 37.5℃以上の熱が続いている方や体調不良の方は受講をお控えください。
  - 新型コロナウイルスの影響で中止になる可能性がありますので、その際はご了承ください。
  - ご予約は講座日前日まで受け付けておりますが、定員に達し次第締め切らせていただきます。
  - 駐車場はご用意しておりません。公共交通機関をご利用いただくか、メディアシップ内有料駐車場または周辺有料駐車場をご利用ください。

受講会場・ご予約・お問い合わせ

公益財団法人

新潟県保健衛生センター 特定保健指導施設

健康げんき倶楽部

TEL 025-384-8448 (平日 10:00~18:00)

〒950-0088 新潟市中央区万代3-1-1 新潟日報本社ビル メディアシップ3F

公益財団法人

新潟県保健衛生センター

〒951-8680

新潟市中央区白山浦2-180-5

TEL 025-267-8192

URL <http://www.nhsc.or.jp>

セミナーのお申し込み時にいただいた個人情報は、セミナー開催のためにのみ利用します。法令等の定めにより個人情報の開示が求められる場合を除き、ご本人様の同意を得ることなく第三者に提供することはありません。個人情報の取り扱いに関するお問い合わせは、下記までお願いします。

公益財団法人 新潟県保健衛生センター 総務部 総務課 電話 025-267-8191

個人情報保護管理者：公益財団法人 新潟県保健衛生センター 事務局長