



講師
市野 由美
Yumi Ichino

9/11
(日)

12:30~16:30

受講料 13,200円(税込)

作りすぎても大丈夫！ リレーレシピで3度美味しい

～便利、早い、楽ちん！ 残業200時間 主婦を支えたアレンジ&冷凍活用術～

こんな方におススメ

- 最新冷凍術を知りたい方
- マンネリ化を脱出したい方
- 10分でお弁当を作りたい方
- 1口コンロだけで複数のおかずを作りたい方
- 調理時間を短くしたい方
- 献立づくりが苦手な方
- 月1でまとめ調理したい方
- 料理のレパートリーを増やしたい方
- 一度にたくさん作って活用されたい方
- 帰ったらすぐご飯にしたい方

講座内容

レシピ検索すら面倒になっていませんか？
「する家事」より「考える家事」はキツイです。むしろ余らせてアレンジする
リレーレシピで献立作り&調理をラク早に！

- ① リレーレシピの鍵とテクニック
- ② 食材・料理別 最新冷凍術
- ③ 朝 10分・夜 20分の時短調理
- ④ 実践！楽ワザ時短メニュー作り
- ⑤ 王道 10料理からのリレー方法
- ⑥ 実践！我が家のリレーレシピ

講師プロフィール 食生活アドバイザー®公認講師／

市野由美／いちの ゆみ

介護食士／調理師

【詳細】栄養・健康に関するコンテンツの企画・制作。食生活改善をテーマにした講師活動。お弁当事業のレシピ開発とスーパーバイザー業務。スーパーフードアドバイザー、スムージーインストラクター、栄養睡眠改善トレーナー、ライター。【主な講師活動】食生活アドバイザー®検定合格講座／栄養睡眠改善リーダー養成講座／スムージー講座／介護食基礎講座(他多数)



講師
小澤 高弘
Takahiro Ozawa

9/11
(日)

12:30~16:30

受講料 13,200円(税込)

ムリ・ムダ・ムラをなくす！ 野菜と出汁の活用講座

～野菜スペシャリスト®に学ぶ、今日から出来る手軽な野菜と出汁の活用方法を教えます～

こんな方におススメ

『ストレス社会を乗り切る為に』『家時間が増えた今だからこそ』『食で心身ともに元気に』『時短で美味しい料理を作りたい』…様々な環境下で「野菜」と「出汁」は、今、改めて注目されている食です。健康的な食生活を支える「野菜」と「出汁」を学び、日々の食生活へ活用したい方におススメです。

講座内容

知っているようで、ちゃんとは知らない、積極的に摂取したいが手間がかかるので敬遠しがち。そんな「野菜」や「出汁」の基本と、活用のポイントを学びます。

- 《前半》
- ・野菜本来の力と旨味を学ぼう
- ・旨味(出汁)の秘密を知る
- ・野菜と出汁のメリット/デメリット
- 《後半》
- ・知って安心！生活シーン別の採りたい野菜
- ・野菜だけ目からウロコ！すぐに使える実用技
- ・スグに試したくなる「野菜」と「出汁」活用レシピ

講師プロフィール 食生活アドバイザー®公認講師／

小澤高弘／おざわ たかひろ

野菜スペシャリスト®/だしソムリエ

食品卸売業に入社し、マーケティング・分析・提案等で小売業支援に携わる。その後、外食業界へ転身、和酒バル「シジニク」の店長・調理長を務める。現在は菓子卸売にて、企画・商品開発等、食品流通分野で広く活躍中。



講師
高須 希代
Kiyo Takasu

9/11
(日)

12:30~16:30

受講料 13,200円(税込)

スポーツをがんばるすべてのひとへ 家庭でできるスポーツ食育

子どもから大人まで、競技パフォーマンスを上げる食べかた講座。
スポーツする方も、支える方も学べる内容としています。

こんな方におススメ

- 普段から運動を楽しんでいる方
- ジュニアアスリートをもつ保護者
- スポーツ選手の食事に興味がある方
- スポーツ選手を支えている方

講座内容

- 《前半》
- ① スポーツ食育とは
- ② スポーツする人の理想的な食事内容
- ③ 身体づくり(増量と減量)
- ④ 運動前、運動後の食事方法
- 《後半》
- ⑤ スポーツ現場で役立つ！症状別の食べ方(集中力、持久力、筋肉疲労、ケガ予防など)
- ⑥ サプリメントやプロテインの活用方法 他

講師プロフィール 食生活アドバイザー®公認講師／

高須希代／たかす きよ

管理栄養士／公認スポーツ栄養士

栄養士免許を取得後、東京都内の心療内科クリニックで食事カウンセリングに携わる。5000通り以上の食事記録をもとに生活習慣病からアスリートへの食事指導も。現在は、フリーランスの栄養士として、各種学校、大学、硬式野球部への栄養指導、講演などを行う。



講師
竹森 美佐子
Misako Takemori

9/11
(日)

12:30~16:30

受講料 13,200円(税込)

ライフステージごとの食べ方講座【シリーズ③】

～生活の変化による食生活の乱れが生じる「思春期と青年期」に注意しよう！～

こんな方におススメ

乳幼児から高齢期まで生涯のライフステージごとに学ぶシリーズ講座です。
今回はその第3弾「思春期と青年期(12～20歳)」です!!
今、まさしくこの年齢期を向かえているお子さんやお孫さんがいらっしゃる方や、これからこの年齢期を向かえるお子さんやお孫さんのための食育を学びます。

講座内容

思春期には、身長が伸び、筋肉や脂肪がつき始めて男子はたくましく、女子は丸みを帯びた体系に、また、青年期になると、思春期に比べ身体的な発達はやや緩やかになり、一般的に20歳ぐらゐの境に発育が止まります。人生でも一番目まぐるしい年齢層における注意点や必要点を食事と生活の面から学びましょう。

- 《前半》思春期(12～15歳)のための食育
- 間食の食事化に気を付けよう！
- 過度なダイエットはダメです！
- 夜食のメニューに配慮しよう！
- 《後半》青年期(16～20歳)のための食育
- 選食力を養うことが必要です！
- 摂食障害には注意が必要です！
- 一人暮らしの始めが肝心です！

講師プロフィール

食生活アドバイザー®公認講師副代表／

竹森美佐子／たけもり みさこ

NPO法人みんなの食育代表理事／

管理栄養士／

現代栄養学、東洋医学、自然食の3方面から食を捉えた独自の健康法は、多様化する現代人の食生活をわかりやすく解説し、食の自立サポートをする。企業や学校、病院、公共施設での食事指導や食育講座、講演活動、メニュー・商品開発など、食をステージとして多彩な分野で活躍中。