

食がいかに大切か知っているまちづくり

# 大人の「食育講座」



～脱メタボ！時間栄養学との関係～

近年増加傾向にあるメタボリックシンドローム。放置すると深刻な生活習慣病にかかる危険度が高くなります。時間栄養学を意識した食べ方のコツを講話と調理実習で学び、メタボを脱出しませんか？

年齢制限は  
ありません

お土産  
あり

見附産食材  
など

働き盛り世代  
大歓迎です！

定員  
16名

2020年9月30日(水)

午前10時～午後0時30分

保健福祉センター 研修室・調理室にて  
(見附市学校町 2-13-30)

参加費：1,000円 (食材費等)

## Menu

- ・ごはん
- ・白身魚のチーズ風味ムニエル
- ・切り干し大根のりんご梅サラダ
- ・干しエビのスープ



## 持ち物

エプロン、三角巾、マスク、  
食器拭き用布巾3枚、手拭き、  
筆記用具

## 講師

ますがた みき さん  
(はれいろごはん代表管理栄養士)



1981年 長岡市生まれ 2児の母親  
短期大学専攻科卒業後、長岡赤十字病院で管理栄養士として6年間勤務。子ども達の心身の成長と母親の育児に寄り添うため、自身が考案した「食能」をキーワードに「はれいろごはん」を設立。  
講演・講座、おやつ開発、料理教室を展開。

## 申込方法

9月22日(火)までに観光物産協会へ

電話 (89-6277)、FAX (89-6266)、もしくは

メール (info@mitsuke.net) にてお申込みください。

※締切後の申込キャンセルは、

参加費 (1,000円) を頂戴致します。

## お申込・お問合せ先

(一社) 見附市観光物産協会 担当：星

TEL:(0258)89-6277 / FAX:(0258)89-6266

E-mail: info@mitsuke.net

▽FAXの場合はこちらに記入してください

氏名	
住所	
電話番号	

主催：見附市健康福祉課・(一社)見附市観光物産協会