



監修者



合田 麻梨恵

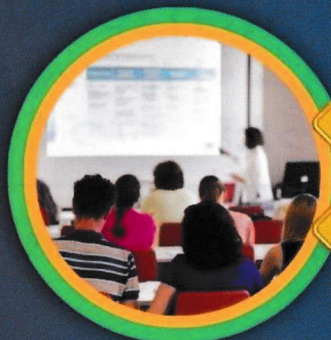
調理しない！ 和食と予防医学の教室

管理栄養士・和食ライフスタイルリスト監修

各テーマにおける

- ▶ 科学的根拠のある知識を学べる！
- ▶ 献立が作れてメニューを選べるようになる！
- ▶ 自分の食事の過不足がわかる！

座学



各テーマの原因や症状、
対処法などを学びます。

献立作成



ご自身がいつも食べてい
る献立をもとに過不足な
い献立を作ります。

専門家による献立確認
※1回1献立



献立作成が完了したら和
食と予防医学の専門家が
確認します。

場所：小田南生涯学習プラザ 【**学習室1**】

兵庫県尼崎市長洲中通1丁目6-10

☎ 080-2418-7359 ✉ info@wa-connecty.com

主催：一般社団法人日本和食ライフスタイルリスト協会

協力：尼崎市小田地域課

スケジュール

1回90分 2,500円(税込2,650円)

11回券 25,000円(税込27,500円)

1回分
2500円
お得!

1: 5月6日(月) 10:00~11:30
献立基本編 ~冷蔵庫にある食材で
健康な和献立づくり~

10: 6月3日(月) 15:00~16:30
健康になる塩の選び方・使い方
~5種類の塩の味比べ付き~

2: 5月6日(月) 13:00~14:30
骨粗しょう症編
~自分にあった和献立づくり~

11: 6月10日(月) 10:00~11:30
むし歯編
~自分にあった和献立づくり~

3: 5月6日(月) 15:00~16:30
健康になる醤油の選び方・使い方
~5種類の醤油味比べ・醤油麹づくり~

12: 6月10日(月) 13:00~14:30
お菓子の食べ方編
~自分にあったお菓子の量を計算~

4: 5月14日(火) 13:00~14:30
便秘編
~自分にあった和献立づくり~

13: 6月10日(月) 15:00~16:30
健康になる糖の選び方・使い方
~5種類の糖の味比べ・トマト麹ドリンク作り~

5: 5月14日(火) 15:00~16:30
献立基本 中食編
~お惣菜で健康になれる献立づくり~

14: 6月17日(月) 10:00~11:30
認知症編
~自分にあった和献立づくり~

6: 5月20日(月) 10:00~11:30
糖尿病編
~自分にあった和献立づくり~

15: 6月24日(月) 10:00~11:30
フレイル・サルコペニア編
~自分にあった和献立づくり~

7: 5月27日(月) 10:00~11:30
更年期障害・自律神経失調編
~自分にあった和献立づくり~

16: 6月24日(月) 13:00~14:30
歯周病編
~自分にあった和献立づくり~

8: 6月3日(月) 10:00~11:30
高血圧編
~自分にあった和献立づくり~

17: 6月24日(月) 15:00~16:30
健康になる酢の選び方・使い方
~5種類の酢の味比べ・酢ドリンクづくり~

9: 6月3日(月) 13:00~14:30
献立基本 外食編
~外食で健康になれる店・メニュー選び~

申込はこちら→
事前予約制
※前日12:00まで



定員
各10名