

食習慣を見直して**健康**な身体づくりをしましょう

# 迷わない献立と知っておきたい

「健康」への第一歩「食」のあれこれについて学ぼう

## 食の話



### 主な講演内容

1. 献立を考えるのがしんどい?  
楽に献立を組み立てる方法をマスターしよう
  - ・栄養バランスの良い食事とは?
  - ・食品グループと調理方法を組み合わせ、自分のレパートリーを見直しアレンジ
  - ・電子レンジ、炊飯器など調理家電フル活用
2. 食品パッケージの裏側には何が書いてある?
  - ・年代別、栄養成分表示で気をつける点
  - ・体に良さそうな機能性成分とどう付き合う?
  - ・いろいろな食品マークを理解して、体作りに活用しよう

〈講師プロフィール〉

さ さ き ゆ き こ  
佐々木有紀子氏



- ・Food Label Plus 代表 (フードラベルプラス)
- ・上級食品表示診断士
- ・フードコーディネーター
- ・HACCP 管理者 等

大学卒業後、11年間高校で家庭科教諭として教壇に。大手教室で製菓・製パン、家庭料理を習得し同教室で講師として勤務。広島クッキングスクールにてイタリア料理を習得。現在は料理教室やフードコーディネーターとして、『食と人をつなぐ仕事』で活躍している。

2023年4月24日(月)  
11:30~12:30

### 〈お申し込み方法〉

TEL・FAX 又は QR コードよりお申込みください。

公益社団法人 阿南法人会  
TEL:0884-23-1055  
FAX:0884-23-3531



- ◆会場 **ダイナックパートナーズ**  
阿南市那賀川町みどり台1-1  
コートベール徳島2F  
TEL:0884-42-3130
- ◆受講料 **無料**
- ◆定員 **50名** (先着順)

### 『迷わない献立と知っておきたい食の話』 受講申込書

(公社)阿南法人会 行 ⇒ FAX:0884-23-3531

(申込日:R5年 月 日)

法 人 名	会 員 ・ 非 会 員		
受 講 者 名	T E L	( )	—

※ご記入頂いた情報は本セミナーに関する運営のみに利用し、取扱いにつきましては個人情報保護法に則り、厳重に管理致します。