

2023 むつサテライトキャンパス

食育健康講座

お申込は
7月21日
(定員各50名)まで

身近な食材の機能とそれらを活かした調理方法についてご紹介します。
試食もご用意していますので、是非お気軽にご参加ください。

缶詰でも大丈夫！
お魚の健康成分を食べよう

7月28日(金)

14:00～16:00

海老川コミュニティセンター集会室

健康の維持に役立つお魚の油（DHAやEPA）は缶詰にも含まれます。
長期保存でき、柔らかく、骨までおいしく食べられる缶詰を活用してみましょう。

畑の肉！
大豆製品を食べて健康に！

8月25日(金)

14:00～16:00

むつ来さまい館Bホール

「畑の肉」といわれる大豆。
今回は大豆と大豆からつくられる大豆製品の健康になれる活用方法についてご紹介します。

きのこの
栄養をしっかりとろう！

9月29日(金)

14:00～16:00

むつ来さまい館Bホール

冷凍されたきのこを活用して手軽に栄養をとれる料理方法をご紹介します。

キクラゲを食べて
お腹と骨の健康に！

10月20日(金)

14:00～16:00

むつ来さまい館Bホール

キクラゲにはお腹の調子を整える食物繊維や、骨の健康に役立つビタミンDが含まれます。
炒め物や汁物で使えて、コリコリとした食感がおいしい食材です。

講師陣

弘前大学 名誉教授 加藤 陽治氏
弘前大学農学生命科学部 准教授 前多 隼人氏
料理研究家 坂本 謙二氏

こちらから
お申込できます



問合先：むつ市企画調整課 0175-22-1111（内線2351）

食育健康講座受講申込書

| 回 | テーマの食材・日時 | 講師 |
|---|------------------------------------|---|
| 1 | 7月28日（金） 14時～16時 | 前多 隼人氏 （弘前大学農学生命科学部 准教授） 坂本 謙二 （料理研究家） |
| | サバ缶 缶詰でも大丈夫！お魚の健康成分を食べよう | |
| 2 | 8月25日（金） 14時～16時 | 加藤 陽治氏 （弘前大学 名誉教授） 坂本 謙二 （料理研究家） |
| | 大豆・大豆製品 畑の肉！大豆製品を食べて健康に！ | |
| 3 | 9月29日（金） 14時～16時 | 加藤 陽治氏 （弘前大学 名誉教授） 坂本 謙二 （料理研究家） |
| | きのこ類 きのこの栄養をしっかりとうろう！ | |
| 4 | 10月20日（金） 14時～16時 | 前多 隼人氏 （弘前大学農学生命科学部 准教授） 坂本 謙二 （料理研究家） |
| | キクラゲ キクラゲを食べてお腹と骨の健康に！ | |

● 場所： [第1回] 海老川コミュニティセンター集会室（むつ市緑町3-1）

[第2回以降] むつ来さまい館Bホール（むつ市田名部町10番1号）

● 受講料：無料

● 定員：各50名

● 申込締切：7月21日（金）

● 申込先：むつ市企画調整課

TEL：0175-22-1111（内線2351） FAX：0175-23-4108

E-mail：mt-kikaku@city.mutsu.lg.jp

以下のURLまたはQRコードからもお申し込みいただけます。

■ <https://logoform.jp/form/WZfV/303279>



-----キリトリ-----

食育健康講座2023

| | | | | | |
|------|-----|------|-----|----|--|
| ふりがな | | 性別 | 男・女 | 年齢 | |
| お名前 | | | | | |
| 住所 | 〒 - | 電話番号 | | | |

電話・窓口・FAX・メール・申込フォームのいずれかでお申し込みください。
FAXでお申し込みの際は、切り取らず、そのまま送信してください