



## PRESS RELEASE

2019年11月1日

### ■楽しく食事や健康について学ぼう!■ ~みそ玉作りワークショップ・きのこご飯調理デモ&試食~ 秋の食育まつりを開催

■主催:くすのき健康栄養センター

■日時:11 月 10 日(日)11:00~15:00

■場所:大阪樟蔭女子大学 くすのき健康栄養センター(東大阪市長栄寺 2-12 Tsunagaru ビル 4 階 402)

大阪樟蔭女子大学「くすのき健康栄養センター」は、11月10日(日)に、くすのき健康栄養センター(東大阪市長栄寺2-12)にて、「秋の食育まつり」を開催します。

#### 本件のポイント

- ●くすのき健康栄養センターによる地域の方々の食事と健康を支援する取り組み
- ●楽しみながら食事や健康について学ぶ体験型イベント
- ●健康的な食事の方法をワークショップなどで伝授

本学のくすのき健康栄養センターは、地域連携と健康・栄養の教育活動の拠点として、栄養関連の専門教育を広く提供し、地域の方々の健康的な食生活を支援しています。本イベントでは、食生活の大切さについて地域の方々に知っても らうことを目的に、楽しく体験しながら学べるイベントを多数実施します。

プログラムでは、「みそ玉作りワークショップ」「調理デモ&試食 いろいろきのこご飯」「健康栄養チェック」「栄養相談」「食と栄養クイズ」を実施します。体験型プログラムの「みそ玉作りワークショップ」では、忙しい毎日の食事にすぐに活用できるみそ玉で、時間短縮できるレシピをお伝えします。また、「調理デモ&試食 いろいろきのこご飯」では、旬のきのこを使ったきのこご飯の作り方をデモンストレーションし、来場者に試食してもらいます。子どもからお年寄りまで参加できる催しがたくさんあるので、家族で食事や健康について学んでもらえることを期待します。

#### 【開催概要】

#### 秋の食育まつり

- ■日時:11月10日(日)11:00~15:00
- ■場所: 大阪樟蔭女子大学 くすのき健康栄養センター(東大阪市長栄寺 2-12 Tsunagaru ビル 4 階 402) トライスペース東大阪 5 階(東大阪市長栄寺 2-12 Tsunagaru ビル 5 階)
- ■来場:一般の方対象(出入り自由)、無料
- <ワークショップ>みそ玉作り ※材料費のみ 500円
- ■(1)11:20~ (2)13:00~ ■定員:各回先着6組
- <調理デモ&試食>
- ■①11:50~ ②13:30~ ※無くなり次第終了します
- <健康栄養チェック>血圧・握力計測などでメタボ・ロコモを予防
- <栄養相談>食事や栄養について管理栄養士に相談
- <食と栄養クイズ>食に関するクイズを出題

つきましては、ご多忙のところ恐縮ですが、ぜひ取材のご検討をよろしくお願い申し上げます。

#### <本リリースに関するお問合せ先>

学校法人樟蔭学園 学園広報課(担当:梶田·井上)

TEL:06-6723-8152(直通)FAX:06-6723-8263 E-mail: gakuen-pr@osaka-shoin.ac.jp



くすのき健康栄養センター主催

# 秋の食育まつり

11月10日(日)開催



QRコードで アクセス

健康栄養チェック

「メタボ・ロコモ予防」 血圧・握力計測など 体感してみよう! E AM11:00~PM3:00

57トライスペース東大阪 5階

くすのき健康栄養センター4階

栄養相談 体験

気になる食事や栄養 について管理栄養士 に相談してみよう!

大阪府東大阪市長栄寺2番12号 Tsunagaruビル

近鉄河内永和駅またはJR河内永和駅より布施方面へ徒歩3分 I階シミズメガネさんの建物入口裏手側

食と栄養 クイズ

めざせ全問正解で 景品をGetしよう! くすのき健康栄養センターJRおおさか東線河内永和駅 近鉄奈良線JR河内 大阪樟蔭女子大学 ●

来場記念プレゼント 先着50組様へ

お楽しみプレゼント

# みそ玉作り ワークショップ

お湯を注ぐ だけで簡単 お味噌汁が すぐできる!



①11:20~ ②13:00~

各回先着6組様 ※材料費500円 調理デモ&試食いろいろきのこご飯

①11:50~ ②13:30~

※無くなり次第終了となります



秋の味覚 おいしい きのこが たっぷり!

大阪樟蔭女子大学大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻附属

くすのき健康栄養センター

TEL/FAX 06-7506-9780 (問い合わせ 10:00~19:00 月~木曜日)

http://khn.osaka-shoin.ac.jp

※当センターでは、昼食のご用意はございませんのでご了承ください。