大阪樟蔭女子大学
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
kusunoki health and nutrition center

美 Beautiful

PRESS RELEASE
2019 年 10 月 21 日

■地域のコミュニティを活用してこどもの食育を考えよう！■

乳幼児期に向けた食育セミナーを開催

講話編「噛む力を育てる乳幼児食の基本」 10 月 29 日（火） 14:00～15:30
実践編「時短でやさしい離乳食作りのコツ」 11 月 16 日（土） 14:00～15:30
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、10 月 29 日（火）、11 月 16 日（土）に、くすのき健康栄養センター（東大阪市長栄寺 2-12）にて、乳幼児期に向けた食育セミナーを開催します。

本件のポイント

●地域の方々と一緒に乳幼児期の“食”について考える
●栄養管理のプロによる直伝セミナー。地域と連携して食事生活面での乳幼児の成長をサポートする
●子育て世帯の親同士や管理栄養士との連携を強化してコミュニティを広げる取り組み

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。本セミナーでは、管理栄養士と子育て中のお父さん・お母さんが、離乳開始前後のこどもの食育について考えていきます。セミナーは、＜講話編＞ ＜実践編＞と 2 回にわたり実施し、食を通じてこどもの健やかな育成を支えるコツを伝えます。

核家族化が進んだ現在、子育て世帯の親は頼れる人が少なく、悩んでいる人が増えています。当センターでは、同じ悩みを持つ子育て世帯の親同士や、管理栄養士との交流を広げる場を提供します。

また、当センターは、乳幼児に限らず、こどもから大人までの地域の人々に、“普段の食事の大切さを意識してもらうこと”を目的に活動を行い、管理栄養士がいつでも健康的な食事や、栄養管理の方法などを専門的にアドバイスできる体制で地域の方々の健康を支援していきます。

＜10 月 29 日（火） ＜講話編＞「噛む力を育てる乳幼児食の基本」＞

10 月 29 日（火）の＜講話編＞では、「噛む力を育てる乳幼児食の基本」をテーマに、管理栄養士で本学健康栄養学部の上田由香理講師が、乳幼児期の食生活と食べる機能の関係について解説します。乳幼児期の食事は、将来の食生活につながります。噛むことは、こどもの心身の発達にとても重要な働きがあります。食べ物に初めて関わる乳幼児期に、噛む力を育てられるよう、そのポイントを上田講師が伝授します。

＜講話編＞ 噛む力を育てる乳幼児食の基本
■日時：10 月 29 日（火） 14:00～15:30
■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）
■対象：一般の方、子育て中の方とお子様 （申し込み要）
■参加費：500 円
■内容：しっかり噛めるお口を育てるポイントや、噛む力を育てるための工夫を伝えます

＜11 月 16 日（土）　＜実践編＞「時短でやさしい離乳食作りのコツ」＞

11 月 16 日（土）の＜実践編＞では、「時短でやさしい離乳食作りのコツ」をテーマに、管理栄養士が離乳食の栄養ポイントや時短レシピなどを伝えます。また、調理のデモンストレーションや試食などもあり、体験しながら食育を学ぶことができます。実践編は、効率よく離乳食を作ることで生まれた余裕ある時間を、少しでもこどもとのスキンシップの時間にあててほしいという思いから企画されました。両セミナーとも、こどもの遊ぶスペースが常設しており、安心して受講できる環境が整っています。

＜実践編＞　時短でやさしい離乳食作りのコツ

日時：11 月 16 日（土）　14：00～15：30

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）

対象：一般の方、子育て中の方とお子様　（申し込み要）

材料費：500 円

持ち物：お子様用スプーン

内容：離乳食の簡単フリージング＆時短テクニック、デモンストレーションや試食など

＜くすのき健康栄養センターでの取り組み＞

さらに当センターでは、セミナー以外にも地域の方々の健康支援を常時行っています。月曜日～木曜日に OPEN している「くすのき栄養カフェ」では、＜子育て＞ ＜シニア＞ ＜一般＞の 3 つの区分で、曜日ごとに健康や栄養指導についての相談に対応しています。また、東大阪市と連携して、特定保健指導が受診できます。その他に健康度チェックや料理教室、社会人向けの栄養に関するスキルアップセミナーなども実施しています。当センターは東大阪市民の方以外でも利用でき、本学と協同して人間科学研究科で取り組んできた研究を広く社会に還元していきます。

くすのき健康栄養カフェ

開催予定日時：2019 年 10 月～2020 年 2 月の期間中の月～木曜日（祝日を除く）　10：30～12：00

＜子育て＞火曜日（休み 10/29、11/5、12、19、26）

＜シニア＞月曜日（休み 10/21、11/11、25）　＜一般＞水・木曜日（休み 11/6、7、13、14）

内容：世代別に応じた健康などに関する悩みにお応えします

栄養＆健康チェック

開催予定日：2019 年 10 月～2020 年 2 月の期間中の月～木・土曜日（祝日を除く）　13：30～15：30

（休み：10/26、28、29、11/2、5～16、19、26、30、12/2、28～2020 年 1/4）

内容：健康度チェック（腹囲、体重、血圧、握力の測定+管理栄養士によるアドバイス）

※当センターは 12 月 30 日（月）～2020 年 1 月 4 日（土）が休みです。

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

2019年 秋期開催

美 Beautiful

くすのき健康栄養センター主催

乳幼児期に向けた食育セミナー

お子様と一緒にご参加いただけます！

＜ 講話編 ＞

噛む力を育てる 乳幼児食の基本

噛むことには想像以上にたくさんの利点があり、こどもの心身の発達のためにもとても重要です。離乳開始のできるだけ早い段階から、噛む力を育てるための工夫をしていきましょう。

～内容～
乳幼児期の食生活と食べる機能の関係
しっかり噛めるお口を育てるポイント
乳幼児期の食生活 Q&A

- 開催日　10月29日(火)
- 時　間　14:00～15:30
  （開場は開始時間の20分前より）
- 参加費　500円
- 講　師
  大阪樟蔭女子大学
  健康栄養学部講師　管理栄養士
  上田 由香理 先生

＜ 実践編 ＞

時短でやさしい 離乳食作りのコツ

離乳食の栄養のポイントや食事の大きさ・硬さ、時短レシピなどをお伝えします。調理のお手本や試食もあります。現在お悩みをお持ちの方やそろそろ離乳食が始まる方もぜひご参加ください。

～内容～
開始～完了まで時期に合わせた食材の変化
簡単フリージング＆時短テクニック
赤ちゃんとのふれあいあそび

- 開催日　11月16日(土)
- 時　間　14:00～15:30
  （開場は開始時間の20分前より）
- 参加費　500円
- 持ち物　お子様用スプーン
- 講　師　くすのき健康栄養センター
  管理栄養士

お問い合わせ・申し込み先

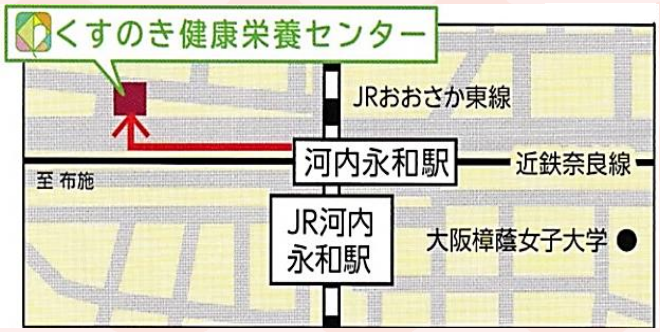
大阪樟蔭女子大学 大学院附属

くすのき健康栄養センター

大阪府東大阪市長栄寺2番12号
Tsunagaruビル4階402

TEL/FAX　06-7506-9780
（受付　10:00～19:00　月～木曜日）

詳細は裏面へ



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
１階シミズメガネさんの建物　入口裏手側

2019年 秋期開催

美 Beautiful

管理栄養士と楽しくおしゃべりしませんか？

くすのき健康栄養カフェ

世代別に応じたお悩みにお応えします

事前予約不要　お気軽にご参加ください。　**参加費無料**

開催予定日

2019年10月～2020年2月の期間中OPEN！
月～木曜日(祝日を除く),午前10時半～12時

シニア
月曜日
◆シニアカフェお休み日
10/21、11/11、25

子育て
火曜日
◆子育てカフェお休み日
10/29、11/5、12、19、26

一般
水・木曜日
◆一般カフェお休み日
11/6、7、13、14

※このほか祝日と年末年始12/30～1/4はお休みです。
※予定は変更となる場合があります。
※ご来所の折にはあらかじめ電話、ホームページなどでご確認ください。

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

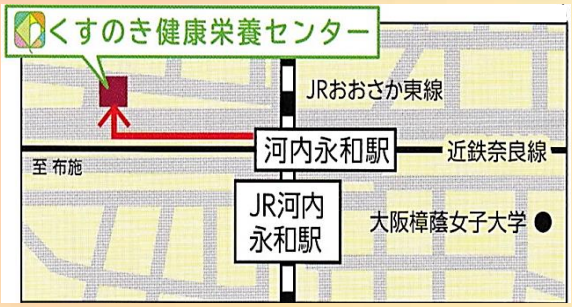
くすのき健康栄養センター

大阪府東大阪市長栄寺2番12号　Tsunagaruビル4階402

TEL/FAX　06-7506-9780
（受付午前10時～午後7時　月～木曜日）

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

QRコードでアクセス



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
1階シミズメガネさんの建物入口裏手側

2019年 秋期開催

美 Beautiful

特に体調に問題はないけれど、自分の健康状態が気になる…そんな方に向けて各種健康測定機器を設置しています。ご希望の方には測定結果をもとに、管理栄養士が生活習慣の改善に向けたワンポイントアドバイスをいたします！
どうぞお気軽にご参加ください。

大阪樟蔭女子大学
くすのき健康栄養センターが
あなたの健康をサポート！

無料で実施中！

栄養＆健康度チェックで快適生活はじめませんか？

すこやかなくらしのために定期的なチェックをおすすめします

実施内容

①腹囲
②体重
③血圧
④握力
の測定

＋

管理栄養士による
ワンポイント
アドバイス

開催予定日

2019年10月～2020年2月の期間中OPEN!

月～木・土曜日(祝日を除く)
午後1時30分 ～ 3時30分

◆下記の日程はお休みになります。
10月：5(土),12(土),26(土), 28(月),29(火)
11月：2(土),5(火)～16(土),19(火), 26(火), 30(土)
12月：2(月),28(土)～1/4(土)

※予定は変更となる場合があります。ご来所の折にはあらかじめ電話、ホームページなどでご確認ください。

カラダチェック × 栄養相談 ⇒ 健康増進！

事前予約不要

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

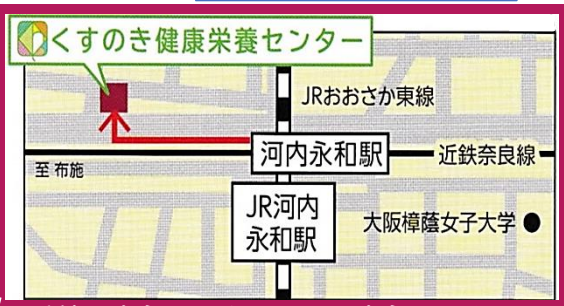
くすのき健康栄養センター

大阪府東大阪市長栄寺2番12号　Tsunagaruビル4階402

TEL/FAX　06-7506-9780
（受付午前10時～午後7時　月～木曜日）

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

QRコードでアクセス



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
1階シミズメガネさんの建物入口裏手側