



「野菜たっぷり料理」講習会



～ 1日3食で「野菜350g」摂るための料理・工夫 ～

野菜には、身体機能の維持、調整に不可欠なミネラルや、余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのに手助けするカリウムなどが含まれ、バランスよく適量を意識して摂ることが大切です。1日350gの野菜を、どう料理して摂るかのヒントを、実際に調理するところをライブ配信します。

みなさんは、野菜を摂るためにどんな工夫をされていますか。生活習慣病の予防として食を考えることは、もっとも日常生活の中で継続できる大切なポイントです。1日3食で350gの野菜をどうやったら摂れるのか、唯根先生から、野菜の持つ効能と料理の工夫を一緒に学びませんか。

1.開催概要

- 日時 : 2022年10月22日(土) 13:30～15:00
会場 : 茨城県 JA 会館 (クオリテラボからの配信)
参加対象 : 会員及び関係団体の組合員・役職員・一般の方
募集人数 : 100人
参加費 : 無料
主催 : 健康チャレンジ実行委員会 (JA 中央会、いばらきコープ、パルシステム茨城 栃木、茨城保健生協、医療福祉生協いばらき、茨城県生協連)



2.学習会

- 学習テーマ 「野菜たっぷり料理」講習会(ライブ配信)
講師 茨城県 JA 厚生連 土浦協同病院
栄養技師部長 唯根 理子 様
スケジュール 13:30 ～ 料理実演
14:30 ～ 野菜食べることの大切さの学習
14:50 ～ 質疑
15:00 ～ 終了



3.申込み

①下記の URL から申込フォームにすすみ手続きをお願いします。

URL = <https://ws.formzu.net/fgen/S251446794/>

または、右の QR コードを読み取り、申込フォームにすすみ手続きをお願いします。



②締め切り 2022年10月20日(木)

③申込みいただくと受付完了の返信メールが送信されますので、ご確認をお願いします。