

本講座について案内動画を作成しました  
健康局公式YouTubeもご確認ください



食育アドバイザー養成講座

第  
12  
期

# あさひ健康大学 (栄養コース)

参加  
無料

**時間** 9:30~12:00

**場所** 旭区保健福祉センター分館  
(旭区森小路2-5-26)他

**定員** 30名(先着順)

**対象** 区内にお住まいで  
全9回中6回以上受講できる方

- 申込**
- 1 参加申込書を**窓口**※へ持参  
(旭区役所2階25番)
  - 2 **電話** (06-6957-9882)
  - 3 **FAX** (06-6954-9183)

※ 講座実施場所は  
申込書持参窓口と異なります。  
ご注意ください。

回	実施日	講座内容
1	8月20日(木)	開講式 健康づくりの取り組み やさしい栄養の話
2	9月3日(木)	食事バランスガイド、献立作成
3	9月17日(木)	肥満・脂質異常症・糖尿病を 予防しましょう
4	10月1日(木)	栄養価計算、計量の仕方 肥満を予防しましょう(調理実習)
5	10月8日(木)	高血圧症・骨粗しょう症を 予防しましょう
6	10月15日(木)	食品の表示 第4次大阪市食育推進計画と ライフステージ別の食育
7	10月29日(木)	健康づくりのための運動(運動実習)
8	11月5日(木)	健康寿命を延ばすための生活習慣 身近な食品衛生
9	11月19日(木)	閉講式 全体のまとめ これからすすめる地区組織活動

※ 6回以上出席の方に修了証をお渡します

## 《お申込み・お問合せ》

旭区役所 保健子育て課(保健衛生) 栄養士

窓口：旭区役所2階25番 (旭区大宮1-1-17)

電話：06-6957-9882 FAX：06-6954-9183

切り取り

第12期 あさひ健康大学(栄養コース) 参加申込書

(ふりがな)  
氏名 \_\_\_\_\_ 生年月日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

住所 旭区 \_\_\_\_\_

電話番号 ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

# 栄養バランスを考えましょう

生涯にわたって健やかで豊かな生活を過ごすためには健全な食生活の実践が重要であり、一人ひとりが栄養バランスに配慮した食事をする必要があります。食事バランスガイドも活用し、毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べる食習慣を実践しましょう！



かしこくたべよ!

大阪市食育推進キャラクター  
「たべやん」

## 主 菜

肉・魚・卵・大豆製品  
などを使った料理



## 主 食

ごはん・パン・めん  
などを使った料理



果物、牛乳・乳製品も  
忘れずに！



## 副 菜

野菜・いも・きのこ・  
海藻などを使った料理

