

パパッと  
作れて

# 『相愛大学 & 大阪ガス』 食育推進プロジェクト

食育のできる管理栄養士を育成する相愛大学と大阪ガスッキングスクールインストラクターによる

## おいしい・ヘルシークッキング for 男子!

栄養や食に関する学びの時間や機会の少ない男性の皆さん! 食への関心を高め、バランスのとれた食事や基本的な調理ができるよう、ヘルシークッキングを通して自らの生活習慣を見直しましょう。ぜひご参加ください。

日時 **平成26年6月18日(水)、7月9日(水)、7月30日(水)**

計3回

受付開始 18:10~ <18:30 体組成の測定 19:00~21:00 クッキング>

場所 大阪ガスッキングスクール淀屋橋校  
大阪市中央区平野町 4-1-2 (大阪ガス本社ビル 1F) TEL 06-6205-4640

対象 18歳以上の男性で健康に関心のある方 30名  
(男性とご一緒であれば女性もお申込みいただけます。)

参加費 3回で5,000円 (調理実習材料費等)

内容 ・体組成計 (Inbody) による体組成の測定 (BMI、体脂肪量、基礎代謝量等)  
・生活習慣記録機 (Lifecorder) による運動量・歩数・総消費量等の測定  
・食生活自己診断の実施  
・調理実習「パパッと作れておいしい・ヘルシークッキング」  
・学生レポ! 「日常に活かせる食情報!」

講師 相愛大学人間発達学部発達栄養学科教員  
大阪ガスッキングスクール淀屋橋校インストラクター



私たちと一緒に楽しいクッキングを!!  
ぜひご参加ください。

1回目



2回目



3回目

