

健康寿命延長のための食生活

第2弾

ソフトフードの 気軽な調理例と試食体験



【予定メニュー】講師の調理した料理を試食します！

- ① ほうれん草の白和え3パターン（食感の違いを知る）
- ② カレーおかゆライス

日時：1月21日（土）10:00～12:00

場所：講習室C

対象：60歳以上の港区民

定員：15名（抽選）

費用：500円（食材費）

申込：12月21日（水）～1月9日（月）

窓口又は電話にて受付いたします



第3弾：3月4日（土）
市販の食品で簡単バランス食
つくりと試食体験



講師：岡 仁（管理栄養士）

国立病院（現：独立行政法人国立病院機構）にて
40年勤務。

小児/アレルギー疾患/がん/アルコール症などの専
門機関（病院）を含め、各施設でのべ18,000名
の患者さんへの栄養食事指導に従事。