

# おとなのための 食育セミナー

7/3  
(金)

8/7  
(金)

9/4  
(金)

10/2  
(金)

開催日

こんなこと思い当たりませんか？

- なんとなくからだが重い…
- 食後とても眠くなる
- やる気がおきない

その不調、実は「**血糖値**」が**原因**かもしれません…

今年のセミナーテーマは、昨年に続き

「**血糖値**」について！

日頃の**食事**について見直してみませんか？



時間 午前10時～12時30分 (全4回)

※途中回からの  
参加もOKです！

対象 市内在住の18歳以上で食に関心のある方

内容 食に関する講話と調理実習

費用 1回500円 (調理実習材料費)

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん

ハンドタオル、上履き、マスク

定員 16名 (申込順)

「**ハッピーごまちゃん  
健康ポイント**」対象事業



お問い合わせ先







八潮市立保健センター

住所:八潮市中央一丁目2番地1

電話:048-995-3381

申込みは**令和8年6月5日(金)**から開始  
保健センターへ**電話**または**窓口**で  
直接お申込みください  
詳しい日時・内容は、**裏面**を  
ご覧ください

# 令和8年度 おとなのための食育セミナー スケジュール

日時		講話テーマ&調理実習（※変更する場合があります）
1 日 目	7/3（金） 10時～12時半	開講式 今日からゆるやか糖質ケアを始めませんか？  ～からだにやさしい糖質のとり方～
2 日 目	8/7（金） 10時～12時半	夏バテ予防に鉄分&ビタミンをチャージしよう！ ～彩り野菜ランチ～   
3 日 目	9/4（金） 10時～12時半	1日目に学んだことを生かして献立をたててみよう ～かんたん小松菜メニュー～
4 日 目	10/2（金） 10時～12時半	修了式 3日目に考えたメニューをみんなで作ってみよう  

## 昨年食育セミナーに参加した方の声

・なじみある身近な食材でも、目先を変えるといつもと違うメニューになって、新しい発見がありました。

・野菜の種や皮などを使ったエコ・クッキングがおもしろかったです。



・地元野菜の小松菜もこんな使い方があると知り、また家でも作ってみたいと思いました。

・地域での食育活動や料理教室にも、今度参加してみたいと思うきっかけになりました。