

令和7年度 弘前市食生活改善推進員研修会



弘前市食生活改善推進員を対象とした研修会です。
一般の方は受講できませんのでご了承ください。



実施日		時間	内 容	場所	主催
4月	15日(火)	14:30~15:30	(講演) 「肥満症と糖尿病を知る」	ヒロロ4階 弘前市民 文化交流館ホール	弘前市
5月	19日(月)	10:00~13:30	(調理実習) 「お魚を使ったバランスレシピ」	弘前市 保健センター	弘前市
	19日(月) 夜の開催	17:40~20:00	(講義) 「脂質の種類と摂取量の目安」 日本人の食事摂取基準2025より		
6月	23日(月)	10:00~13:30	(調理実習) 「夏野菜を使ったバランスレシピ」	弘前市 保健センター	弘前市
	23日(月) 夜の開催	17:40~20:00	(講義) 「自分の必要エネルギー量を知る」		
7月	17日(木)	10:00~13:00	(調理実習) 日本食生活協会発行 「おやこの食育教室」レシピより	弘前市 保健センター	食生活改 善推進員 会
	19日(土)				
9月	8日(月)	10:00~13:30	(講義) 10:00~ 「健診結果の見方について」 ※自分の健診結果を必ず持参してください。	弘前市 保健センター	弘前市
	13日(土)		(調理実習) 11:00~ 「冬野菜を使ったバランスレシピ」		
10月頃	未定	未定	研修旅行 詳細が決まり次第、ハガキで お知らせします。	未定	弘前市 または食生 活改善推進 員会
11月	13日(木)	10:00~13:00	(調理実習・講義・意見交換) 食生活改善推進員研修会in柴田学園大学 テーマ「高血圧の予防について」	柴田学園 大学3階 (清原1-1-16) ※現地集合 場所・行き方	弘前市・ 柴田学園大 学
12月	16日(火)	10:00~13:00	(調理実習) 「フレイル予防のおすすめレシピ」	弘前市 保健センター	弘前市
	16日(火) 夜の開催	17:40~20:00			
1月	24日(土)	10:00~ 11:00	(講義) 果物の栄養素と健康効果について	弘前市 保健センター	弘前市
		11:00~ 12:00	(情報提供・試食) 新顔・おすすめフルーツの紹介		
2月	24日(火)	10:00~11:00	(講義) ゲートキーパー養成研修	弘前市 保健センター	弘前市
		11:00~12:00	(説明・試食) 1人分200kcal以下の手作りおやつ		