

県産野菜で「健康長寿地域」を 目指そう！



健康長寿の島と言われていた沖縄。しかしライフスタイルの多様化に伴い
伝統的な食文化の伝承に警笛が鳴らされています。

本講習会では、琉球大学の研究プロジェクト

(チャンプルスタディ®/代表研究者：等々力 英美准教授)を活用し

県産野菜を取り入れた「沖縄型食事」の適正な普及で県民の健康長寿復活を目指します。



料理講習会のご案内

日 時：平成 28 年 1 月 24 日 (日)

★第 1 回 10:00~13:00

★第 2 回 13:30~16:30

場 所：名護市中央公民館（沖縄県名護市港 2-1-1）

講 師：西大 八重子 先生（フィニッシングスクール西大学院長）

定 員：各回 20 名程度

応募締切：平成 28 年 1 月 21 日 (木) まで

※当日は、エプロン、三角巾、筆記用具をご持参ください。

※定員に達し次第、受付を終了いたします。



参加費無料

Lesson 1

学ぶ

チャンプルスタディの説明&基礎栄養学を学ぶ！

Lesson 2

見る

講師のデモンストレーションを見て調理のコツを学ぶ！

Lesson 3

作る

基本レシピに基づいた一食分のメニューを調理する！

Lesson 4

味わう

一食分の野菜量や塩分量を味覚で確認する！



<お問合せ> 株式会社沖縄TLO 〒903-0213 沖縄県中頭郡西原町千原1番地 琉球大学産学官連携推進機構内

Fax 098-993-7677 ✉ chample@okinawa-tlo.com

☎ 098-895-1701 HP: <http://www.chample-study.com/>

本講習会は、沖縄県農林水産部「県産野菜消費拡大による健康長寿地域づくり事業」を株式会社沖縄TLOが受託し開催します。

料理講習会応募用紙

◆お名前	◆希望時間 ☐ 10:00~13:00 ☐ 13:30~17:30 ※ご希望される時間にチェックを入れてください。
◆ご住所	◆電話番号
◆メールアドレス	◆FAX 番号

