

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 29 日 (金) 18:30~21:30

場 所：うるま市健康福祉センター うるみん (うるま市安慶名 488)

講 師：大友 美幸 先生

(Mother's Kitchen~野菜ソムリエの幸せごはん料理教室~ 主宰 / 野菜ソムリエ)

定 員：20 名程度

応募締切：平成 28 年 1 月 25 日 (月) 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

フリガナ
()

■ご住所

■電話番号

■メール
アドレス

■FAX番号