

2019年度

## インスタントラーメン「健康と栄養」セミナー開催要項

### 1. 趣 旨

生活環境の変化などに伴って、加工食品の消費量は大幅に伸びており、加工食品を利用しない食生活は考えられないような状況にある。

他方、「健康日本21」の最終評価では、最も大切な「食生活」の分野において、改善が見られないばかりか、むしろ悪化している項目も多く見受けられる。生活習慣病に関連が深いとされる「野菜」の摂取量も改善がみられていない。

このような状況においても栄養と食の専門職である管理栄養士・栄養士は、健康的に食べるという観点からも、加工食品を上手に活用して、簡単でおいしく、そして効果的に食べる方法について、普及・伝達する必要がある。

そこで、専門的かつ最新の知見を学ぶ機会を得るとともに、一般消費者に対しても広く情報を提供することを目的として、本セミナーを開催する。

2. 主 催 公益社団法人千葉県栄養士会及び公益社団法人日本栄養士会

3. 後 援 一般社団法人日本即席食品工業協会

4. 開催地 暮らしのプラザ内

千葉県消費生活センター（添付：会場案内図・交通案内）

住所 千葉市中央区弁天1-25-1 TEL 043-207-3601

※駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。

会場案内：JR千葉駅西口出口から徒歩約10分



5. 開催期日 令和 元年 10月 31日 (木)

6. 対象者 栄養士・管理栄養士、一般

7. 参加人員 調理実習 30名 講演 100名

8. 参加費 無 料

9. 申込締切 令和 元年 9月 27日 (金) ※調理実習及び講演会希望の方

10. 内 容 (1) 第一部 (調理実習) : 「簡単料理でラーメン大变身！」  
ーインスタントラーメンの利便性を活かしてー  
(2) 第二部 (講演会) : 「メディア情報の見極め方  
～誤解だらけの食にまつわる『危ない話』～」  
講師：元毎日新聞編集委員 小島正美 氏

11. 日 程

- 10:00 第一部 (調理実習) 受 付  
10:30 調理実習「簡単料理でラーメン大变身！」  
講師 中村典子 (千葉県栄養士会福祉事業部企画副委員長)  
予定メニュー ・シーフードラーメングラタン (味噌味)  
・スパイシーラーメンサラダ (塩味)  
・ 変わり水餃子入りラーメン (しょうゆ味)  
11:30 試食、意見交換会  
休憩、後片付け  
12:30 第二部 (講演会) 受付  
13:00 挨拶  
13:15 DVD 上映  
13:30 講演「メディア情報の見極め方  
～誤解だらけの食にまつわる『危ない話』～」  
講師：元毎日新聞編集委員 小島正美 氏  
15:00 閉会及び連絡事項  
アンケート回収、お土産配布、その他連絡

持ち物：エプロン、  
三角巾、フキン

12. 申込方法・問合せ先

下記の申込み用紙にて、FAXでお願いします。

申込先 特別養護老人ホーム清和園 篠原 宛

FAX 043-228-4655

※連絡先：清和園 篠原 TEL043-228-3771

※ 当日は駐車場の確保ができませんので車での来所はご遠慮ください。

-----  
インスタントラーメン「健康と栄養」セミナー参加申し込み書

特別養護老人ホーム清和園 篠原行 FAX043-228-4655 (FAX 送信書不要)

令和 元年 月 日

参加者名		性別	男 ・ 女
電話番号		FAX	
年 齢	10代 ・ 20代 ・ 30代 ・ 40代 ・ 50代 ・ 60代以上		
所 属	公衆衛生 ・ 医療 ・ 学校 ・ 福祉 ・ 地域活動 ・ 研究教育 ・ 一般		
備 考			

※該当するところに○してください。調理実習・講演会希望の締め切り令和元年9月27日(金)  
(講演会のみは、令和元年10月18日(金)まで)