

8月4日は 栄養の日

# 栄養ワンダー 2018

## 高知県栄養士会法人化30周年記念事業

高知県栄養士会は、社団法人となって今年30周年。

栄養の日（8月4日）に、管理栄養士・栄養士が子どもから高齢者まで各年代に応じた「栄養の楽しみ方」を伝えるとともに栄養相談やクイズ、講演を通じて栄養により親しんでもらうことを目的に記念イベントを開催します。

平成30年

8月4日 土

時間 10:00~16:00

講演会 14:00~15:30 (先着200名)

講演 「キッチンからはじまる家族の絆」

講師 コウケンテツ

場所

オーテピア4階  
(ホール、研修室、集会室)  
高知追手筋2丁目1-1

参加費  
無料

### コウケンテツ 料理研究家

大阪府出身。旬の素材を生かした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍。プライベートでは一男二女の父親として日々子育てに奮闘中。親子の食育、男性の家事・育児参加、食を通してのコミュニケーションを広げる活動に力を入れている。著書は、「こどものまんぷくごはん」(家の光協会)「おやつめし」(クレヨンハウス)、「弁当」(講談社)「コウケンテツのおやこ食堂」(白泉社)など多数。

★ホームページ<http://www.kohkentetsu.com/>



■主催 / 公益社団法人高知県栄養士会 ■共催 / オーテピア高知図書館(高知県立図書館・高知市民図書館)

■後援 / 高知県、高知市、高知県教育委員会、高知市教育委員会、高知新聞社、NHK高知放送局、RKC高知放送、KUTVテレビ高知、KSSさんさんテレビ

8月4日は栄養の日

# 栄養ワンダー 2018

高知県栄養士会法人化30周年記念事業

## 相談のほか楽しいイベント満載!

**時間** 10:00~16:00

**場所** オートピア4階  
(ホール、研修室、集会室)  
高知追手筋2丁目1-1



### 1 クイズ「高知家の食生活は?」

とり過ぎ、不足がちな食べ物は何か?  
クイズで一緒に考えてみよう!



### 6 生活習慣病を予防する食事と栄養

働きざかりのあなたにピッタリの食生活を提案します!! (1日の献立例、バランス良く食べる  
外食・中食の選び方など)

### 2 栄養チェック 「あなたの食事は星いくつ?」

選んで、乗せて、サッとわかる。ぜひ体験してください!

### 7 栄養相談コーナー

赤ちゃんからシニア世代までの食に関する  
悩みや疑問についてお答えします!



### 3 食育キッズコーナー

「土佐弁栄養かるた」「紙芝居」で楽しく学ぼう!



### 8 JDA-DAT(災害)コーナー

災害時でも健康に過ごしたい!「食の備え」や  
「調理法」を考えてみませんか?  
(バッククッキングをご紹介します)

### 4 美ボディを追求★ あなたのダイエット正します!

あなたにとって「ダイエット」とは?細ければ  
いいの? 答えは会場で!

### 9 栄養・食に関する図書コーナー

食生活改善や日々の栄養管理に  
役立つ本を展示・貸出します!



### 5 高齢者にやさしい食事とは

「飲み込みにくい」「食が細くなった」などで  
困っていませんか?あなたにあった解決方法を  
ご紹介します!



## 参加無料

お気軽にお越しください!



お問い合わせ

公益社団法人 高知県栄養士会

〒780-0850 高知県丸の内1丁目7-45 総合あんしんセンター2F (平日9:00~17:00)

# ☎088-872-9411