

令和5年度

栄養教室 ヘルシー編



11/11
(土)

米粉を使ったレシピ

講師：県民健康センター 管理栄養士

お米を粉にした米粉は「グルテンフリー」など健康への効果も注目されています。
米粉を使った料理やお菓子のレシピを紹介します。

費用 1,200円

定員 12名

持ち物 エプロン、三角巾、
タオル、マスク、飲料水、タッパー
などの持ち帰り容器

申込開始 9/11(月)～

申込締切 11/2(木)



12/16
(土)

減塩メニュー

講師：県民健康センター 管理栄養士

旨味や酸味を生かして、美味しく簡単に減塩できる料理を紹介します。

費用 1,200円

定員 12名

持ち物 エプロン、三角巾、
タオル、マスク、飲料水、タッパー
などの持ち帰り容器

申込開始 9/25(月)～

申込締切 12/8(金)



場所 県民健康センター 2F栄養教室 時間 13:30～15:30(受付13:00～)

・当日はマスクの着用・手指消毒。換気にご協力ください。・発熱、体調の悪い方は参加をご遠慮ください。

お申込み・お問い合わせ



(公財)福井県健康管理協会 県民健康センター

〒910-3616

福井県福井市真栗町47-48

TEL 0776-98-8000

要予約・先着順

