

栄養教室

【開催回数】 年2回

【と ころ】 中標津町保健センター

【目 的】 食生活に関心を持ち、知識を深め生活習慣病の予防・改善を心がけることができる

【対 象 者】 中標津町民

【内容】

- ・生活習慣病予防の話
- ・調理実習、試食

【参加者の感想など】

- ・コレステロールが高いので今日は勉強になりました。
- ・調理実習メニューはすごく簡単なので、家でもどんどん作りたいです。ありがとうございました。
- ・とっても来てよかったです。また参加したいです。
- ・大変参考になりました。ありがとうございました。
- ・野菜をしっかり意識して食べようと思う。
- ・うす味なのにコクがあり美味しく参考になり楽しかったです。
- ・(きちんと計量をすることで)実際に入っている調味料の量などが分かってよかった。
- ・はじめて参加しましたが、とても楽しかったです。また参加したく思いました。
- ・素材の味を活かして調理すると薄味でもしっかりとした味になることが分かった。

