

調理  
実習

# シニア期の食事を“整えろ” ー健康づくりの元気ご飯をクッキングー

## 講座について



【講師】 深澤 早苗（食物栄養科 教授・管理栄養士）

六車 睦美（食物栄養科 特任助手・管理栄養士）

【概要】 主食、主菜、副菜をそろえることが食事の基本です。シニア世代の食事は、主菜でしっかりたんぱく質を摂ることがポイントです。加齢に伴い、身体活動量や食事の摂取量が少なくなると、体重減少、筋力・筋肉量の低下が起こります。このような状態が長く続くと、たんぱく質やエネルギー量が不足して、低栄養のリスクが高まります。低栄養にならないためには、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品等のたんぱく質をしっかり摂取する必要があります。

今回の講座では、低栄養を予防するための食事のポイントを学び、手軽に作れる料理を実習します。おいしく食べて健康を維持するコツを身につけましょう。

開催日時 2026年9月12日（土）10時00分～13時30分（9時30分受付）

申込期間 2026年7月6日（月）～8月28日（金）（申込締切：13時）

場所 山梨学院短期大学 51号館2階 51-204調理実習室

定員・参加費 対面形式：30名 材料費：1,000円

交通 電車：JR中央本線「酒折駅」下車、徒歩3分  
バス：山梨交通バスまたは富士急行バスを利用し、「山梨学院大学」下車  
お車：山梨学院「第1駐車場S」をご利用ください

その他 本講座では、参加者の皆さまに調理実習を行っていただきます。  
エプロン・三角巾などをご準備のうえ、ご参加ください。

## お申込み＆お問い合わせ

 山梨学院短期大学  
YAMANASHI GAKUIN JUNIOR COLLEGE

〒400-8575 山梨県甲府市酒折2-4-5

TEL：055-224-1400（平日 9:00～17:30）

FAX：055-224-1396

ウェブページURL：

<https://www.ygjc.ac.jp/region/event/openlecture-2026-f01/>

（QRコードからもアクセス可）

主催：山梨学院短期大学 地域連携研究センター

ウェブページ

