

# 7月・8月 栄養クリニック 催しのお知らせ

教室ごとに予約受付期間を設けておりますので、該当期間にお電話（075-531-2136）にてお申し込みをお願い致します。お手数ですが、お申し込みはご本人様に限らせていただきます。

| 料理教室                                                                                                                                                          | 実施日                                       | 予約受付期間                                                                            | 参加費等                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>夏バテ予防のおすすめ料理</b><br><br>暑い夏を元気に、健康に過ごすために摂りたい栄養素と食材をご紹介します☆<br><br>＊豚肉と夏野菜のソテー黒酢オニオンソース添え<br>＊枝豆の冷製ポタージュ ＊とうもろこしご飯<br>＊かぼちゃとチキンのレモンマリネ ＊デザート<br>（担当：中村 智子） | 7月19日（水）<br>7月20日（木）<br>各日<br>10：00～13：00 | 7月4日（火）<br>9：00より<br><br>※受付時間<br>9：00～16：30<br>※土日祝日除く<br>※定員達し次第×切<br>※キャンセル待ち有 | 参加費：2,000円<br>定員：16名<br>持ち物：エプロン<br>手ふきタオル<br>三角巾                      |
| <b>夏休み・親子クッキング</b><br><br>～調理の楽しさを体験し、豊かな食生活を～<br>調理を通して、親子で食の大切さを学びましょう<br>＊お出汁のとり方<br>＊おだしの効いた京風スープカレー<br>＊ぷるぷるわらび餅<br>（担当：木戸 詔子）                           | 現在企画中です<br>しばらくお待ちください                    |                                                                                   | 参加費：おとな 1,500円<br>子ども 1,000円<br>（4歳～小学生まで）<br>定員：親子8組（20名）<br>持ち物：上記同様 |

※全ての教室で、お子様1名につき1,000円で保育サービスをご利用いただけます。

京都女子大学栄養クリニック（TEL：075-531-2136）

お電話にてご予約承ります。また、ご予約キャンセルの際には1週間前までにご連絡をお願い致します。  
 それ以後のキャンセルは、キャンセル料として教室参加費の全額を頂戴しております。

# 栄養クリニック

# 学習会

ミニ講義と試作で  
栄養の知識を深めましょう！

| 学習会テーマ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 実施日                                                        | 予約受付期間                                                                                 | 参加費等                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>減塩のための学習会</b> <div>初参加の方へミニ計量スプーン贈呈！</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>各家庭の塩分濃度を測定、血圧測定</li> <li>アンケートによる食生活調査</li> <li>減塩料理 4 品の試作と試食                     <ul style="list-style-type: none"> <li>* タラのレンジ蒸しグリーンソース</li> <li>* じゃがいもの柚子胡椒和え</li> <li>* 九条ねぎのからし酢味噌和え</li> <li>* 薬味たっぷりの大葉入りつくね</li> </ul> </li> </ul> <p>※各家庭の塩分濃度測定では、ご家庭の汁物（お味噌汁やお吸い物）を大さじ 2 杯ほどご持参いただき測定します。</p> <p>（木戸 詔子）</p> | 7 月 6 日（木）<br>10:00～12:00<br><br>7 月 7 日（金）<br>13:30～15:30 | 6 月 12 日（月）<br>9:00 より<br><br>※受付時間<br>9:00～16:30<br>※土日祝日除く<br>※定員達し次第〆切<br>※キャンセル待ち有 | 参加費：1,500 円<br>定 員：16 名<br>持ち物：エプロン<br>手ふきタオル<br>三角巾 |
| <b>丈夫な骨づくりへの取り組み</b> <div>『骨を元気にする』レシピ集贈呈！</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>骨密度測定等とアンケート</li> <li>骨を丈夫にする料理 4 品の試作と試食</li> </ul> <p>骨粗鬆症による骨折は寝たきりなどの原因となります。</p> <p>予防のためにこつこつと丈夫な骨づくりに取り組みましょう！</p> <p>※骨密度を測定しますので、素足になりやすい恰好でお越しください</p> <p>（担当：中村 智子）</p>                                                                                                                                       | 8 月 8 日（火）<br>10:00～12:00<br><br>8 月 9 日（水）<br>13:30～15:30 |                                                                                        |                                                      |

※全ての教室で、お子様 1 名につき 1,000 円で保育サービスをご利用いただけます。

京都女子大学栄養クリニック（TEL：075-531-2136）

お電話にてご予約承ります。また、ご予約キャンセルの際には 1 週間前までにご連絡をお願い致します。  
それ以後のキャンセルは、キャンセル料として教室参加費の全額を頂戴しております。

# お申し込み時 注意事項

## 1. 保育サービスがご利用できます。

全ての教室でお子様 1 名につき 1,000 円で保育サービスをご利用頂けます。サービスご利用の方は、お申込みの際にお知らせ下さい。サービスご利用のキャンセルは、3 日前までをお願い致します。それ以降のキャンセルは、キャンセル料としてお子様 1 名につき、1,000 円を頂戴しております。

## 2. 電話にてご予約承ります。

教室の 1 週間前に食材の発注を行っているため、ご予約キャンセルの際には 1 週間前までにご連絡をお願い致します。これ以降のキャンセルは、キャンセル料として教室の参加費全額を頂戴しております。(当日の資料をお渡しします。)

## 3. 当栄養クリニックには、駐車スペースがございません。

お車でお越しの方は、お近くの有料駐車場をご利用ください。(プリンセスラインバス停留所・京都女子大学前に隣接した豊国廟駐車場がございます。)

# 栄養相談の ご案内

## 個人相談

**初回 2,000 円**

**再来 1,500 円(3ヶ月以内)**

食事や栄養についてのご相談をお受けします。  
管理栄養士が、一人ひとりに合わせた食事のアドバイスを  
行います。お気軽にご相談ください！

## 食事分析

**1 日分 1,500 円 3 日分 4,000 円**

食事の写真から栄養素のバランスをチェックし、  
食事アドバイスを行います。