

## 2026年度山陽カルチャー料理教室 年間予定

### 「体にやさしい料理教室」～知って得する食生活のミニ知識～

開講日		テーマ
1期	5月13日(水)	生活習慣病予防のための血糖管理～低GIを学ぶ～
	6月10日(水)	日本人の不足している栄養素～カルシウム～
	7月8日(水)	乗り切ろう猛暑！夏バテ対策
2期	9月9日(水)	災害に備える～備蓄食品と上手な活用～
	10月14日(水)	認知症予防～健康寿命を延ばそう～
	11月11日(水)	肥満症対策～年末年始のヘルシーメニュー～
3期	1月13日(水)	風邪予防～免疫強化～
	2月10日(水)	日本人の不足している栄養素～鉄～
	3月10日(水)	脂質異常症予防の食事～知って得するアブラの知識～

\* お問い合わせは栄養部まで \*