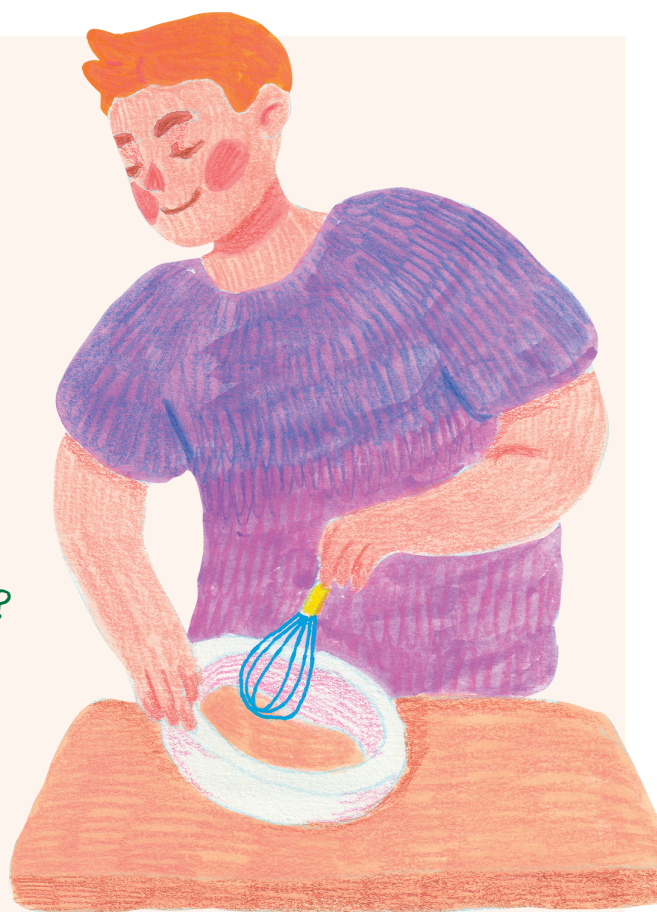


# 大学生のための **第1回** 自炊塾

一人暮らしのみなさん、毎日の食事はどうしていますか？  
外食やコンビニ弁当ばかりでは身体が心配だし  
食費を節約して好きなことに使いたい  
できるだけ自炊したいけど、料理には自信がない  
そんな大学生のお悩みに栄養学のプロがお答えします！  
明日からすぐに使える自炊力を学びましょう



## 6月22日(木) 16:30-18:30

場所：久留米大学地域連携センター「つながるめ」



受講料：無料

定員20名（先着順）

※参加者全員に自炊に役立つ  
パンフレットやレシピをプレゼントします

### 第1部 自炊の基礎を学ぼう！

生きていくために欠かせない栄養素について  
理解を深め、簡単にできる自炊のコツを学びます

### 第2部 調理実習（試食あり）

- ・お椀で味噌汁
- ・電子レンジでできる野菜料理

### 第3部 スポーツ栄養学のプチセミナー

「スポーツ栄養学の視点から考える  
運動後の栄養摂取方法とその効果」

人間健康学部スポーツ医科学科 松永 裕 先生



右のQRコードよりお申し込みください  
お問合せ：久留米大学地域連携センター TEL 0942-43-4413（担当：廣江）

