

登録名 (ふりがな)	守分 光代 (もりわけ みつよ)
ジャンル	スポーツ・健康
ジャンルの詳細	食を通した健康づくり "食"の普及啓発
活動の種類	指導・披露・講演
活動内容	懐石・フレンチ・中華・南仏料理。調理実習を交えて食材の組み合わせや栄養について指導。食が病を作り病の改善をする、食べもので人のからだは変わります。バランスの良い食生活を提案します。
活動に関する資格・経験・活動歴等	茶懐石宗紘流師範 食育アドバイザー 食生活等改善推進員 市内の地域ケアプラザ・地区センター等で指導。活動歴 43 年。
活動の対象	どなたでも
活動可能日	相談可
具体的なプログラムの一例	
【タイトル】 魚と野菜で健康献立	
【内容】 毎日一切れを目安に魚をシンプルな調理法で取り入れる	
【定員】 12～16 名	
【所要時間】 1 時間半	
【教材費】 500～800 円/人(材料の時価による)	
【その他】	

街のアドバイザーから

あなたは健康ですか？「健康づくりは食から」食べもので人の体は変わると言われています。食材の働きや特性を知り、また季節に合った食材を選び季節ならではの料理でバランスの取れた食生活を目指しましょう。