





## 講師 土井彩 さん

生活クラブ連合会 「健康な食」 担当  
管理栄養士  
食べるカタログのコラムなども担当  
している



# バイオサポート講座の内容

**7/4(土)** 「バイオサポートってなに？」基礎を学びます

☆ ☆ ☆

**8/1(土)** 「バイオサポート子どもラボ」3つの実験  
夏休みの自由研究に  
子どもラボの学び直しにも

☆ ☆ ☆

**9/13(日)** 夏こそ豚肉♪暑い時期もラクラク調理  
できる豚肉レシピで夏バテ防止

☆ ☆ ☆

**10/17(土)** パワーの源！栄養と食物繊維の宝箱、  
ごはんを深掘りしていきます

☆ ☆ ☆

**11/7(土)** クリスマスや年末年始のごちそうには、  
たくさんの食品添加物が含まれている？  
リン酸塩や、生活クラブの自主基準につ  
いても学びます

☆ ☆ ☆

**12/5(土)** シニアの健康な食をサポート。健やかに  
がんばりすぎず、あなたのリズムで「ち  
ょうどいいヘルスケア」。自分のため、親  
世代のためにも、きっと役立ちます

申し込まれた方全員にオリジナル冊子プレゼント