

毎日の献立に迷わない
栄養バランスの
考え方を学びましょう！

日本栄養大学創立者 香川綾 考案

※ 「四群点数法」に学ぶ、 献立作りのコツ

「がんばりすぎない」が続けるコツ！
四群点数法をもとに、栄養バランスを考えた献立作りを、
わかりやすく楽しく学びます。



※すべての食品を栄養的な特徴から4つのグループ（食品群）に分け、エネルギー（カロリー）を「1点=80kcal」として計算することで、簡単に栄養バランスのとれた献立を作ることができます。

開催日時

9/16 水 10:00~12:00 全1回

会場

駒込地域文化創造館 第2会議室

講師

日本栄養大学 生涯学習講師 荻原 英子

定員

15名（応募者多数の場合は抽選）

対象

18歳以上の方ならどなたでも

費用

600円

簡単な
ワークで
楽しく学べる！

◆ 応募締切 ◆ 8月31日（月） 必着

申込方法

1. WEB

としま未来文化財団WEBサイト講座募集ページの「文化カレッジ申込フォーム」に必要事項を入力して申込。

2. 窓口

郵便はがき（85円）に、ご自身の住所、氏名を記入しご持参の上、各地域文化創造館窓口にて申込。



- ◆ JR駒込駅北口徒歩2分
- ◆ 東京メトロ南北線駒込駅4番出口徒歩1分

【お問い合わせ】駒込地域文化創造館 ☎ 03-3940-2400 (9:00~21:00)

〒170-0003 豊島区駒込2-2-2 (休館日：7/24、8/11)

主催：公益財団法人としま未来文化財団