



アスリートも、食材も
made in
FUKUOKA

「ふくおかの食で健康メニュー※」を使った

ジュニアアスリートのための 食育セミナー・調理体験 参加者募集!

福岡県のおいしい農林水産物を日頃からメニューに取り入れ、
栄養価の高い食事がとれるように、
スポーツに取り組む高校生のお子さんとその保護者を対象にした
食育セミナー・調理体験を実施します！ふるってご応募ください！



調理体験で使う
「特鮮本鯖(とくせんほんざわら)」や
「白の極み(エノキタケ)」の
プレゼント付!



※「ふくおかの食で健康メニュー」とは…
「ライフステージ × 健康課題」ごとに旬の福岡県産食材をたっぷり使った、
食べておいしい健康メニューのこと。

親子一緒に
オンラインで
学べる!

2021年 **11月14日** [日] 11:00-12:30

- 参加費: **無料** ●参加方法: ZOOMにて配信 ※YouTubeとFacebookでも同時LIVE配信有
- 定員: 20世帯(応募多数の場合は抽選)
- 申込方法: LOVE FMのHPより必要事項を入力してお申込ください。 [お申込はこちらから](#)



食育セミナー | 11:00-12:00

ジュニアアスリートの体作りや栄養面で注意したいポイントなど
をお話します。



講師 **尾関 幸一郎**
プロ野球選手をはじめプロアスリートの専属トレーナーとして数
多くの選手を指導。



講師 **麻生 廣子**
香蘭女子短期大学食物栄養学科准教授。管理栄養士の資
格も取得し、病院や保育園など給食の現場で長年勤務。



司会 **今村 敦子**
FBS福岡放送「めんたいワイド」のメインキャスターなど福岡を
拠点に活動するタレント。

調理体験 | 12:00-12:30

ジュニアアスリートにぴったりの献立と一緒にオンラインクッキング!
作る過程でのポイントなどを解説します。



「サワラの南部揚げ」

糸島で獲れた旨味成分がたっぷりの
“特鮮本鯖”を使った南部揚げ。白・黒
ゴマを使って香ばしく揚げて食欲をそそ
る一品に仕上げます。



「エノキタケの飛鳥汁」

大木町のエノキタケ“白の極み”を使っ
たお味噌汁。牛乳を入れてカルシウム
の吸収アップを狙った飛鳥汁はこれか
らの季節にもぴったり。

※写真はイメージです