現役世代のための健康セミナー　第3回　食育編



アフター万博から始める減塩への第一歩

令和8年12月13日(日)
10時30分～12時30分
（受付10時～）

会　　場　：国際交流基金関西国際センター（駐車場有）

参 加 費　：750円（当日、受付でおつりのないようお支払いください）

定　　員　：先着40名（小学生以下は保護者同伴でご参加ください）
※対象：田尻町在住の方

申込締切：令和8年11月30日（月） ※定員になり次第締め切ります

●スパイスでおいしく健康に　〔講師〕李 温九 先生（羽衣国際大学）



スパイスの魅力を知って、おいしく減塩！
自分だけのスパイスポップコーンを作って
食べてみましょう！



●海外からの研修生とランチ交流会

※アレルギーについては事前にお問い合わせください

メニュー　誰でも食べられるエスニック料理

A：カリー・ガー（ベトナム風チキンカレー）

ココナッツミルクをベースに、さつまいも、レモングラスを使用し、
まろやかなコクと爽やかな香りが楽しめる一品。

B：チェブジェン（セネガル風魚の炊き込みご飯）

魚の旨味とトマトの風味がご飯に染み込み、野菜も一緒に楽しめる
西アフリカを代表する家庭料理

＋

・泉州黄たまねぎを使用した減塩スープ
・小鉢（タッブーレなど）デザート（アロス・コン・レチェ）から２品
・飲み物（お茶、コーヒー、紅茶）

申込時にどちらか
１品お選びください

内容詳細は下記
QRより

地元の食材を使用した料理や多国籍料理を食べながら
研修生と翻訳アプリなどで交流しましょう！
その他、食に関する展示も実施します！

〔お申込み・お問い合わせ〕
田尻町健康課　電話:072-466-8811　FAX:072-466-8841

【共催】食育推進連携会議、国際交流基金関西国際センター