



パン・お菓子・キッズ料理・企業とのタイアップ講座等
様々な講座を開講し、栄養相談等、健康のサポートも
実施しています。詳しくは「いーとぴあ」で検索いただけます。

認定栄養ケア・ステーション 料理 & カルチャー教室 「いーとぴあ」 (埼玉県蕨市)

竹井 裕子
2021.11.2

いーとぴあ栄養相談集計（2016年後期～2021年前期）

期	合計 (人)	(内訳) (人)							
		性別		年代					
		男	女	20	30	40	50	60	70
2016年後期	2	0	2		2				
2017年前期	2	0	2		2				
2017年後期	3	0	3		2	1			
2018年前期	0	0	0						
2018年後期	4	0	4			2	2		
2019年前期	4	0	4					2	2
2019年後期	6	1	5			2	1	2	1
2020年前期	7	0	7	1		1	3	2	1
2020年後期	3	0	3				1	1	1
2021年前期	1	1	0		1				
計	32	2	30	1	7	6	7	7	5

区分	主な相談内容	(人)
①	何をどれだけ食べたらよいか、健康的な食生活、栄養バランスについて	14
②	体重管理(増・減量)について	9
③	脂質異常(コレステロール値)改善のための食生活	5
④	高血圧改善のための食生活	1
⑤	親の食生活	1
⑥	子供のお弁当	1
⑦	体組成を計測し現状を知りたい	1
⑧	その他	0

2019年度10名、
2020年度10名と件数は少ないが
参加いただいた方からは、「早速
できることから始めてみます」等
前向きなご意見をいただいております。
今後は、オンラインでも相談ができるよう
準備中です。

栄養の日 インスタライブ実施

【1回目】

「栄養の日 健康セミナー」

2021年7月27日(火)

10:30～11:00



カルシウムと
たんぱく質の
お話し

10.27現在	7/27	8/4	8/4
来場者	5	-	-
当日視聴数	16	17	8
動画再生数	161	172	



@maruetsu-eatpia

☆講座情報やレシピを
アップしています☆

【2回目】

「栄養の日 クッキングライブ」

2021年8月4日(水)

①11:00～ ②14:00～



豚肉のハニー
レモンソース



乳製品+フルーツ

主菜

副菜

主食

汁物

バランスの良い献立例

キッズクッキングコース (小学2年生～中学生対象)

いーとぴあの人気講座、キッズクッキングコースでは、包丁などの調理器具の正しい使い方や料理方法だけではなく、栄養知識や食卓マナーも含めた実習体験を通して子ども達の成長のお手伝いを心がけております。

(前期講座 4月～9月 後期講座 10月～3月 毎月1回定期開催)

キッズクッキング1

(小学2年生～4年生) **毎月第2日曜日**

☆お料理を好きになってもらい食事の大切さやマナーも学びます。

キッズクッキング2

(小学5年生～中学生) **毎月第4日曜日**

☆お料理への興味を深め、お弁当作りや献立のたてかたも学びます。



▲
魚の下ごしらえに挑戦！



▲
一人ずつ切り方練習



▲
かぼちゃのグラタン



▲
お弁当作りに挑戦！