

栄養コンシェルジュが伝授☆一生使える栄養学
体力UPで疲れにくい身体作りを！
スポーツ栄養レシピ

部活生、
アスリート、
成長期、シニアの
体力アップが学べる
スポーツ栄養学講座

2/25
—sat—
開催

講師 廣瀬 直樹氏
2ツ星栄養コンシェルジュ、管理栄養士
日本栄養コンシェルジュ協会 講師

開催
スクール
ハグ
ミュージアム

自宅からも参加OK
オンライン
レッスン
同時開催

※写真はイメージです

Point / 学べるポイント

体力（持久力）アップの食事について学べるセミナー付き料理レッスンです♪
日本栄養コンシェルジュ協会の人気講師をお招きし、毎日の食事でする栄養の知識を
身に付けましょう。

【こんな方におすすめ】

疲れやすい身体を改善したい方。学生時代、持久走が苦手だった方。貧血で悩んでいる方。など

Seminar / セミナー内容

『部活生、アスリート、成長期、シニアの
体力アップが学べるスポーツ栄養学講座』

Instructor / 講師

廣瀬 直樹氏

2ツ星栄養コンシェルジュ 管理栄養士

一般社団法人日本栄養コンシェルジュ協会講師

Detail / レッスン詳細



1回完結



実習形態
1人



遅刻
15分まで



参加年齢
15歳以上



料理実演
あり

※2テーブルに
インストラクター1名の実習です。

申込締切日 1月22日(日)

Menu / メニュー

1. サーモンとあさりの軽いクリーム煮
2. パプリカと紫タマネギのツナマリネサラダ
3. マッシュルームいっぱい！ブイヨンライス

Price / レッスン料金

<会場参加> **¥5,000** (税込・前納制)

<オンライン参加> **¥2,500** (税込・前納制)
(セミナー・調理実演を視聴頂けます)

School・Date / 開催場所・開催日時

ハグミュージアム

会場参加講習時間 165分(予定)/

オンライン参加講習時間 120分(予定)

25 (土) 11:00

※お申込み多数の場合は抽選になります。
※ご参加いただける方のみ、申込締切日から
1週間以内にメールにてご案内を送ります。

※【写真撮影承諾のお願い】弊社の社内報告、HP、ブログ、PR用印刷物、および一般社団法人日本栄養コンシェルジュ協会、Original Nutrition株式会社
のInstagram等SNSなどに掲載する予定です。また大阪ガスクッキングスクールが受ける取材を元にしたメディアの記事に掲載する場合がございます。▼WEBサイト
取材がある場合は取材先の情報は当日お知らせいたします。講習風景やお客さまの写真を撮影し使用させていただく場合がございます。
ご了承頂いた方のみご参加いただけます。

※メニューの内容は一部変更する場合がございます。※規定の人数に満たない場合、やむを得ずレッスンを中止することがございます。
※食物アレルギーをお持ちの方は、ご自身の責任でご参加をお願いいたします。使用食材については、スクールにお問い合わせください。

レッスンのお申込みはWEBから！

大阪ガス クッキング

検索

<https://www.og-cookingschool.com/>



実食レッスン

難易度
★★