

# Teaching Kitchen Japan



大阪大学大学院医学系研究科  
The University of Osaka Graduate School of Medicine



泉大津市  
IZUMIOTSU CITY

ハーバード大学・大阪大学  
大学院医学系研究科の共同開発  
による健康向上プログラム

**参加費無料**

※但し、オンライン回の食材費等  
(各回2千円程度)は自己負担。

応募締切

**12/1**

午後5時まで

こんな方におすすめ

- ✓ 健康的な食生活に興味のある方！
- ✓ 食生活改善で何から始めていいかわからない方！
- ✓ 楽しく無理せず健康を維持したい方！

プログラム  
実施期間

令和8年

2月2日～3月2日

定員

20名(事前申込制・抽選)

## 対象

- ◆20歳～39歳の市民かつ、厚生労働省の特定健診で生活習慣病リスクが高まるとされる基準(BMI25以上または腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上)に該当する方
- ◆4回のプログラムすべてにご参加いただける方
- ◆健康測定データやアンケートの提供にご協力いただける方

健康的な食生活に興味のある方必見！  
大阪大学と一緒に  
大学院医学系研究科  
キッチンから自分を大改革！

## 参加特典

美味しく、楽しく、無理なく続ける、  
健康チャレンジをサポート！

### 特典①

金芽ロウカット玄米  
1か月分(5kg)



### 特典②

スマートウォッチ  
「Fitbit」



### 特典③

プロの料理研究家作成  
オリジナルレシピ



※写真はイメージです。

## Teaching Kitchen Japanとは？

『Teaching Kitchen Japan』は、ハーバード大学・大阪大学大学院医学系研究科が共同開発した、キッチンで**“健康を学ぶ場”**として考え、料理をしながら食事や暮らし方を学び、体も心も健康に変えていくための新しい健康プログラムです。

### Teaching Kitchen Japanの特色



きちんとおいしい  
ヘルシーごはん  
心も体も大満足

#### ポイント①

本プログラムのメインとなる料理体験では、「薄味」「量が少ない」といったイメージを覆す、とっておきのヘルシーレシピを伝授します。

食事・栄養・運動3つのアプローチでライフスタイルに変化を



#### ポイント②

外食のコツや栄養の基礎知識、自宅でできるトレーニングなども学び、ライフスタイル全体をヘルシーにチェンジします。

忙しくても安心！  
オンラインもあり  
気軽に参加可能



#### ポイント③

プログラムは対面2回、オンライン(Zoom)2回の計4回。オンライン回はご自宅から気軽に参加いただけます。

### プログラムの流れ

今の健康状態を  
知る

令和7年1月26日(月)  
10:30~12:00

事前説明会/身体測定  
(対面)

アンケートや食事の記録を回答し、身体測定で現在の健康状態を確認してみましょう。



生活習慣改善に向けて  
学ぶ、作る、食べる、続ける

2月2日(月)  
11:30~13:30

第1回目  
(対面)

2月9日(月)  
11:30~13:30

第2回目  
(オンライン)

2月16日(月)  
11:30~13:30

第3回目  
(オンライン)

3月2日(月)  
11:30~13:30

第4回目/健康測定  
(対面)

毎週月曜日の  
教室で

毎週月曜日に、“講義(30分)+調理体験(1時間30分)”を通して新たな食事・栄養・運動の工夫ポイントを習得！  
※オンライン回(2回分)の食材はご自身でご用意いただきます。

日常生活で

自宅でも「金芽ロウカット玄米」を取り入れ食事のバランスアップ！さらに、「Fitbit」で睡眠や活動量をチェックしながら、自分の生活習慣を楽しく改善していきましょう！

健康的な自分に  
変わる

プログラム終了後

習慣化する

無理なく続けられる習慣をそのまま日常に。元気な毎日が広がります。



### 募集概要

**対象者** ◆20歳~39歳の市民で、厚生労働省の特定健診で生活習慣病リスクが高まるとされる基準(BMI25以上または腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上)に該当する方(令和8年2月2日時点)(参考) BMIの計算方法：体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)}

◆4回のプログラムすべてにご参加いただける方

◆健康測定データやアンケートの提供にご協力いただける方

※研究説明・同意事項については、当選後、事前説明会で大阪大学から改めて説明します。

※詳しくは市HPをご確認ください！

**参加費** 無料 ※但し、オンライン回(2回分)の食材費等(各回2千円程度)は自己負担となります。

**定員** 20名(事前申し込み制・抽選)

**会場** 事前説明会及び第1、4回目(対面回)・・・泉大津市立保健センター(泉大津市宮町2-25)  
第2、3回目(オンライン回)・・・ZOOM(ご自宅)

※各回で実施会場が異なりますのでご注意ください。

応募  
締切

令和7年  
**12月1日(月)**  
午後5時 募集締切

ご応募は  
こちらから

申込方法：右側QRコードまたは市ホームページから  
留意事項：申込人数が定員を超えた場合は、抽選のうえ、当選者へのみ12月5日(金)以降に申込時の連絡先にご連絡します。

▼応募フォーム



▼市ホームページ



お問合せ

泉大津市 成長戦略課

☎：0725-33-1131

✉：senryaku@city.izumiotsu.osaka.jp