

Teaching Kitchen Japan

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

無料一時保育有り

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。

応募期間
12/22

午前9時～
1/19 締切

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 先着20名

対象

- ◆20歳～64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



大阪大学
大学院医学系研究科

キッチンから自分を大改革！

健康的な食生活に興味のある方必見！

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。

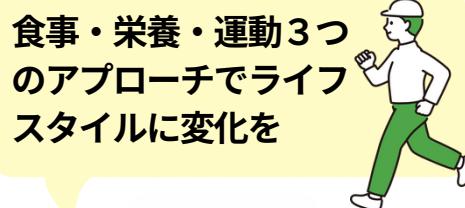
Teaching Kitchen Japanとは？

『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、キッチンを“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で心も体も大満足



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



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。

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。

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8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

2月9日（月）
11:30～13:30

2月16日（月）
11:30～13:30

3月2日（月）
11:30～13:30

第1回目
(対面)

第2回目
(オンライン)

第3回目
(オンライン)

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「金芽口ウカット玄米」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～64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) X 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

※当選後、事前説明会にて大阪大学の研究担当者から、プログラムの内容や研究への協力事項について説明を行い、ご同意をいただいたうえで参加が確定します。

※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・先着）

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8年
1月19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：定員を超えた場合は「キャンセル待ち」として申込みをお受けいたします。参加決定については、お申込後、3～5営業日以内にご連絡いたします。



お問合せ

泉大津市 成長戦略課

☎: 0725-33-1131

✉: senryaku@city.izumiotsu.osaka.jp