

ドクター石蔵の男のええ加減料理講座

～その3・中年男性こそオシャレを意識して、脱メタボ！

日本人男性のメタボリック症候群の腹囲は、85cm が基準です。あなたはこれを厳しいと感じますか？

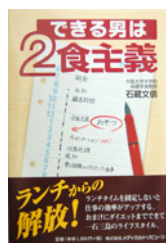
医学的にどうこういう話はここではさておき、この数字はファッションの視点では非常に重要なターニングポイントの、「思い通りの着こなしができる限界サイズ」を示します。85cm を境に履けるズボンがおじさん対象のデザインに限られてしまう現実があるのです。

体にじっくり馴染むスーツをスマートに着こなすビジネスマンは、よい仕事をしている印象を周囲に与えます。「健康のためのダイエット」にくじけたあなたには、「できる男を目指してのダイエット」にチャレンジしてほしいのです。

前半の講義では、生き生きと輝く積極的な男性でいるための、意識改革をレクチャーします。



「ダイエット本の著者がスリムじゃないと、信憑性ないからね」と石蔵准教授



石蔵文信 (いしくらふみのぶ) / 大阪大学大学院医学系研究科准教授。循環器科専門医。中年男性に多いメンタル疾患と生活習慣病などを「男性更年期障害」として、大阪市内の病院で外来診療中。1955年、京都生まれ。

『できる男は2食主義』石蔵文信 (メディカルトリビューン) は、食事のあり方と仕事の能率をマネジメントした結果、中年男性のためのダイエット本に仕上がりました。自分で料理する「食の自立」をはかることで、家庭内では濡れ落ち葉亭主と呼ばれぬよう、また社会に出てはスリムな身体でできる男を演出すべく、食の見直しが導く、良好な夫婦関係そしてビジネスの成功までもが説かれています。

包丁を握ったことのない男性。

阪大の先生の講義を受けてみたい方。

お腹まわりが気になるあなた。

講座名 / 大阪大学 × 大阪ガス「アカデミックッキング」vol.10
「ドクター石蔵の男のええ加減料理講座・その3」

日時 / 2011年7月28日(木) 18:30～21:00

会場 / 大阪ガスッキングスクール千里 (裏面に地図)

対象 / **男性限定** (一度も料理をしたことのない方、若い方も大歓迎)

講師 / 石蔵文信 (大阪大学大学院医学系研究科・准教授)

定員 / 24名 (申込が定員を超えた場合は抽選になります)

受講料 / 1,500円 (税込)

持ち物 / エプロン、ハンドタオル、筆記用具、受講料領収書

主催 / 大阪大学 21世紀懐徳堂、大阪ガス株式会社

■18:30～ 講義

中年男性こそオシャレを意識して、脱メタボ！

考え方を変えるダイエットは、仕事の効率も男性の外見もアップさせます。多くの悩める男性を診察してこられた石蔵先生は、TV や新聞連載でも大人気。石蔵先生の楽しい講義は必聴です！

■19:30～ 料理実習

一人用土鍋でつくる 野菜たっぷり中華丼

一人鍋なら準備も調理も後片付けもラク！使用する調味料は一種のみ、料理初チャレンジでも驚くほどおいしく仕上がります。グループレッスンではなく最初から最後まで一人で作ります。

■20:15～ 試食+質疑応答

■大阪大学 × 大阪ガス「アカデミックッキング」とは、料理を楽しみながら、大阪大学の研究に出会える。—— アカデミックッキングは、「専門分野の講義」とそれにちなんだ「料理実習・試食」を通して実践的に教養を深める、新しいタイプの学びの場です (もちろん、ガス火を使います!)。「大学の研究って難しそう」「自分には関係ない話…」って思っているみなさん、料理から新たな学びのとびらを開いてみませんか？

毎月開講

お申し込みは、大阪ガスッキングスクール千里 TEL.06-6871-8561
講座内容のお問い合わせは、大阪大学 21世紀懐徳堂 TEL.06-6850-6443

詳しくは裏面参照

大阪ガスクッキングスクールから

● お申込みに際してのお願い ●

お申し込み時に必ずお読みいただき、ご確認ください。

●お申込受付期間は、6月7日(火)～16日(木)

6月7日(火) 0時よりweb受付開始

6月10日(金) 11時より電話受付開始

※申込多数の場合は抽選の上、

当選者にのみ6月17日(金)にご案内を発送します。

インターネット(24時間)

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

電話・店頭(9:00～17:30、月・祝・その他指定日除く)

TEL.06-6871-8561

●前納制

原則として、講習費は前納制です。入金締切日までに店頭または銀行振込でお支払いください。

*振込先：りそな銀行 千里中央支店 普通口座

口座番号：5716488

加入者名：大阪ガスクッキングスクール千里

●代理の方の受講も可

講習会でご欠席の際は、事前に連絡をしてください。代理の方の受講も可能ですので、その旨お伝えください。

●遅刻

事前にご連絡をください。進行上30分以上遅れた場合は、講習にご参加いただけません。事前にご連絡をいただいた場合でも同様ですのでご注意ください。

●中止について

・新型インフルエンザ等により講習会を中止させていただく場合がございますので、ご了承ください。開催の状況は大阪ガスクッキングスクールホームページ(インフォメーション)、携帯サイトでお知らせいたします。お電話でのお問い合わせは06-6871-8561まで。
・台風の接近により、大阪府・北大阪に講習開始2時間前の時点で「暴風」「大雨」「洪水」のいずれかの「警報」が発令されている場合は、講習会を中止いたします。

お申し込みの際お伺いしました個人情報、大阪大学21世紀懐徳堂、大阪ガスおよびアプリーティセサモが講習会・イベントのご案内等に利用させていただく場合がございます。また、大阪ガスクッキングスクールについてのアンケート調査・分析のほか、ガスおよびガス器具に関する商品、サービス情報のお知らせのために利用させていただく場合がございます。ご了承下さい。

●キャンセル料について

予約いただいた講習会の予約取り消しには、下記のとおりキャンセル料がかかります。

・7月20日(水)まで → 0円

・7月21日(木)以降 → 講習会費の全額

※キャンセル料発生日の前日17:30までに、大阪ガスクッキングスクール千里へ直接ご連絡ください。

電話：06-6871-8561

(FAX・メール・留守番電話はご遠慮ください)

※未入金の場合は後日キャンセル料をいただきます。

●その他

・規定人数に満たない場合は、やむを得ず講習会開催を中止することがございます。

・お子様連れはご遠慮ください。

・お料理の持ち帰りは衛生上ご遠慮ください。

・安全衛生上、マニキュア、装飾品、香りの強い香水等をご遠慮ください。

・講習中の写真、ビデオ撮影はご遠慮ください。仕上がり後の写真撮影は可能です。

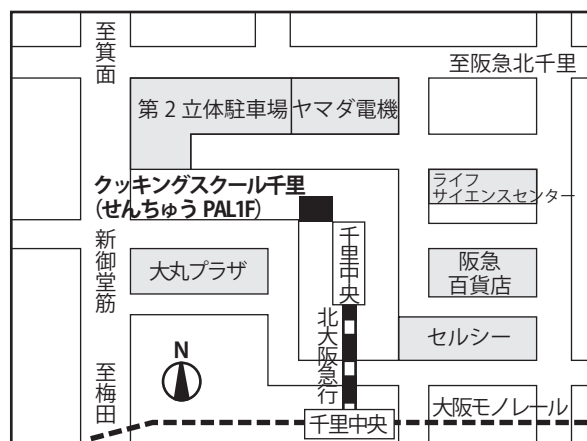
・受講されない場合、お持ち帰りのみはできません。

・調理に適した服装でご参加ください。

●アクセス

・北大阪急行「千里中央」駅下車、北端階段上る。

・専用の駐車場はありません。お車でお越しの方は近隣の駐車場をご利用ください。サービス券などはございません。



豊中市新千里東町 1-3-141 (せんちゅう PAL 1F 北)

● 大阪大学 21世紀懐徳堂とは ●



大阪大学
21世紀
懐徳堂

市民と大阪大学をつなぐ情報や活動の窓口です。大阪大学が取り組む教育・研究・地域文化活動の情報を学内外に提供している他、一般公開講座や各種イベントなどを主催し、大阪大学がもつ知識や文化的資源を広く一般に還元しています。

大阪大学 21世紀懐徳堂 検索

<http://21c-kaitokudo.osaka-u.ac.jp/>