

## トータルライフサポート

# 身近な材料でつくる健康的な簡単レシピ

## ハイブリッド開催

2025年1月25日(土) 13:30~15:30

講師 堀江 ひろ子氏 (料理研究家 栄養士)  
会場 津田塾大学千駄ヶ谷キャンパス2階 同窓会会議室  
Zoomによるオンライン参加も可能  
対象 同窓生、関係者  
定員 会場・オンライン 各先着 30名 (申込順)  
参加費 2,000円 (学生1,000円)

我が家は昔から食事時になると大家族。祖母も母も90歳をすぎるまで、父は106歳まで長生きしてくれました。父が存命中は、6歳から106歳まで9人で、毎日一緒に夕食を食べていました。多分毎日のバランスの取れた食事のおかげで、皆長生きできたのではと思います。今は、娘親子3人と一緒に暮らしているのでたったの5人家族です。私は77歳になりましたが、おかげ様で何故かとても元気。疲れ知らずで、テレビや書籍の仕事もいただいています。そんな元気の秘密をお話しして、なにか皆様のお役に立てるお話をさせていただけたらと思います。もちろん簡単なレシピもご紹介します。



### 堀江 ひろ子 (ほりえ ひろこ)

料理研究家、栄養士。宮崎県出身。日本女子大学家政学部食物学科卒。母泰子も娘さわこも料理研究家。母は、昭和36年からNHK「きょうの料理」に度々出演。

著書：『100歳まで元気でボケない食事術』(堀江ひろ子・ほりえさわこ、主婦の友社)、『おいしい味つけ1:1:1の便利帖』(堀江ひろ子・ほりえさわこ、池田書店)、『簡単おせちとごちそうレシピ』(堀江ひろ子・ほりえさわこ、主婦の友社)、『食の冷凍・解凍保存事典』(ブックマン社)ほか多数。

12月9日、10日 NHKEテレ「きょうの料理」に娘と一緒に出演します  
「堀江家の世代を結ぶおせちとごちそう」をご紹介します

### お申し込み方法

■クレジット決済によるお申込み:下記のリンク(メタップス株式会社による決済システムページ)に移動し、申込みフォームに必要事項をご記入の上、決済ページへお進みください。 [https://paysys.jp/forms?form\\_code=6141060737581219](https://paysys.jp/forms?form_code=6141060737581219)

■銀行振込によるお申込み:下記のリンクよりお申込みフォームを開き、必要事項を記入のうえご送信ください。折り返し、自動返信メールが届きます。お振込み時にこのメールにある【受付番号】をお名前の後にご記入ください。入金をもって参加申込み完了です。 <https://www.tsuda-jyuku.org/event/announce/167>

振込先 ・郵便振替:加入者番号:00110-9-23230 加入者名:シャ)津田塾大学同窓会

・銀行振込:三井住友銀行 新宿支店 普通預金 4487025 口座名義:一般社団法人津田塾大学同窓会

■参加申込み完了の方に案内メールを1週間前に送信します。

■自動返信メールが届かない、或いは開催日の1週間前に案内メールが届かない場合は、[ogoffice@tsuda-jyuku.org](mailto:ogoffice@tsuda-jyuku.org)までご連絡ください。

■キャンセルポリシーは右記リンクをご覧ください。<https://www.tsuda-jyuku.org/news/71>

■当日お支払いの場合は、事務手数料500円を追加徴収させていただきます。

クレジット決済

銀行振込



同窓会Facebook



Instagram