

ミルクで

おいしく減塩=乳和食研修会



現在、高血圧などの生活習慣病予防のひとつに減塩がクローズアップされており、食塩の摂り過ぎを抑えるためには日頃の食事が「カギ」となります。

牛乳が持つうま味を利用した「乳和食」は、いつものメニューに牛乳を使う減塩方法で作り方も簡単！減塩食は味が薄くて続けられないという方にもおすすめです。



◆午前の部 受付:午前9時30分 開会:午前10時～調理実習(先着40名)

調理実習「おいしく減塩=“乳和食”」

講師:料理家・管理栄養士 小山 浩子 先生

★調理実習に参加される方
エフロン・三角巾・タオル・筆記用具・
調理室用の上履きをご持参ください!

◆午後の部 開会:午後12時55分～

講演①「だしは牛乳 おいしく減塩=“乳和食”」

講師:小山 浩子 先生



講演②「食塩と腎臓と高血圧」

講師:岡山大学 准教授 内田 治仁 先生



ご紹介「乳和食ツールの紹介と活用のお願い」

(一社)Jミルク 担当者より

日時

平成27年10月4日(日) 9:30～受付 10:00～14:35

場所

中国学園大学 1号館1階 調理実習室I・II、1201 講義室
岡山市北区庭瀬83番地 TEL 086-293-0247

参加費

無料 ※当日、小山浩子先生著書「目からウロコのおいしい減塩乳和食」
定価1,100円を税込1,000円で販売いたします。



お申込み

公益社団法人岡山県栄養士会事務局 TEL 086-273-6610
FAX 086-273-6667

裏面の申込書にご記載の上、岡山県栄養士会事務局へFAXでお申し込みください

☆申込締切 平成27年9月7日(月)

主催:公益社団法人岡山県栄養士会、日本栄養士会、認定NPO法人日本高血圧協会

共催:中国学園大学 一般社団法人Jミルク