

予防医学としての食を学ぶ

—講義と軽い実習と食事—

【内容】

講師はカルフォルニア大学で、医学と食の関連性についての研究に従事してきました。食事によって健康が大きく左右される実態を、わかりやすくお話することで、予防医学としての正しい食事の在り方を見直してほしいとの願いを込めています。
＜軽い実習・食事付き＞

【講師】 伊藤綾香（医学博士・名古屋大学助教）

【時間】 第3金曜・昼 13:15～15:45

【受講料】 17,880円+税=19,668円（3カ月分・資料代を含む）

【持ち物】 エプロン（貸出あり）、筆記用具、髪を束ねるゴム

【4月16日】食物アレルギー

- ・ホタルイカの炊き込みご飯（写真①）
- ・イカ団子（写真②）
- ・チョレギサラダ（写真③）



【講師】伊藤綾香
・医学博士
・名古屋大学助教
・フードコーディネーター
・食育伝道師名人位

【5月21日】

健康な骨の維持のためにできること

- ・五平もち（写真④）
- ・魚の香味焼き（写真⑤）
- ・けんちん汁（写真⑥）



【6月18日】筋肉を鍛えて健康に！

- ・中華風彩りご飯（写真⑦）
- ・エビチリ（写真⑧）
- ・ふわふわ厚焼き卵（写真⑨）



【お問い合わせ・お申し込み先】

インターティアラ・お料理サロン（栄中日文化センター提携）

〒461-0005 名古屋市東区東桜 1-3-22 ヴィアーレ・アルベルゴ 10F
（受付時間・9:00～18:00 ※但し日曜日を除く）

TEL/FAX：052-253-6340/6344

E-Mail：intertiara-salon@outlook.jp

URL：http://www.intertiara.com

※料理写真はイメージです
※メニューは予告なく変更になる場合があります