

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】 伊藤パディジャ綾香（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

【7月16日】ストレスによる病気の悪化「病は氣から」を科学する

- ・ツナのオイル漬け（写真①） 又は オイルサーディン（写真②）
- ・ハヤシライス（写真③）・お楽しみ一品



【講師】伊藤パディジャ綾香
・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

【8月20日】

今さら聞けない・グルテンフリー食

- ・鮭とレタスのチャーハン（写真④）
- ・麻婆豆腐（写真⑤）
- ・トマトと玉ねぎのサラダ（写真⑥）



【9月17日】世界の長寿食・フランス

- ・ケーキサレ（写真⑦）
- ・豆と牛肉のトマトスープ（写真⑧）
- ・お楽しみ一品



【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