

# 食にまつわる「よもやま話」を聞く～食事付きクラス～

(講座名変更・旧:料理の雑学博士をめざす)

料理の雑学博士講座より通算

◆第9期生 募集中◆

食は私たちの日々の生活から切り離せないものです。

食にまつわる歴史・食文化・最新の身体栄養学などの様々な事柄を、わかりやすく楽しく聞いて、食への見聞を広めましょう。毎回、昼食付きです。

\* 第1週金曜・午前10時～12時(一部時間変更があります)

\* 受講料 3ヵ月分 15,420円+税=16,962円(食事会の折の交通費は個人精算)

## 7月2日～高齢者の食事と健康～

スライドでの講義と簡単な実習→食事

高齢者が特に摂るべき重要な栄養素はたんぱく質です。

1日に必要な栄養素を、無理なく摂取するための料理や調理法を学びます。



出汁がきいたおでん  
(参考レシピ)

包むだけの手軽な  
紙焼きおかず



## 8月6日～塩の魅力と脅威～

スライドでの講義と簡単な実習→食事

だれでも加齢とともに高血圧が気になってくるもの。塩のとり過ぎは高血圧の原因である一方、塩は料理の旨さを引き立てるために不可欠なものでもあります。塩の魅力と使い方についてお話します。



フィッシュ&チップス



担当講師 伊藤華づ枝

講師 伊藤華づ枝

- ・インターティアラ・お料理サロン校長
- ・INTERTIARA「食育相談室」代表
- ・食育伝道師・管理栄養士・料理研究家
- ・テーブルコーディネーター・調理師
- ・フードコーディネーター
- ・スイーツスペシャリスト
- ・介護食アドバイザー・幼児食アドバイザー
- ・中国茶アドバイザー・だしソムリエ

## 9月3日～食事会～

～ミシュランプレートに選ばれた店～日本料理「<sup>ほうきざりょう</sup>蓬左茶寮」での食事会を予定しています。

※詳細は決定次第お知らせします

## ～イメージ写真～



カリキュラムは予告なく変更する場合があります

## 【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