

# 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・名古屋大学講師）

【時間】 第3金曜・昼 13:15～15:45

【受講料】 17,873円＋税＝19,660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

## 【1月21日】2021年ノーベル生理学医学賞解説

- ・マカロニグラタン（写真①）
- ・ホタテのピカタ（写真②）
- ・ビーツとりんごのサラダ（写真③）



【講師】伊藤パディジャ綾香  
・医学博士  
・名古屋大学講師  
・フードコーディネーター  
・食育伝道師名人位

## 【2月18日】菜食主義について考える

- ・豆腐ハンバーグ（写真④）
- ・セロリの青花椒風味（写真⑤）
- ・昆布の炒り煮



## 【3月18日】食物繊維と腸内環境

- ・かに玉あかけ麺（写真⑥）
- ・鶏ごぼうの煮物
- ・クマさんの発酵バターケーキ（写真⑦）



## 【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