

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】 19,773円+税=合計21,750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15日】百薬の長？万病の元？健康的なお酒の飲み方

酒は百薬の長と言われますが、飲みすぎると万病の元になる可能性もあります。

アルコールの害と利について説明し、健康的なお酒の飲み方を紹介します。

- ・ハンバーグのトマトソース煮込み（写真①）
- ・マカロニのカレー風味サラダ（写真②）
- ・ゴーヤーの佃煮（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

【8月19日】食の安全性について考える

食は私たちが生きていくうえで欠かせないものであり、私たちの健康を維持するためには、食の安全性を確保することが重要です。残留農薬や食品添加物など、近年話題になっている食の安全性について考えます。

- ・完全手作りギョーザ（写真④）
- ・タレから手作り冷やし中華（写真⑤）
- ・杏仁豆腐

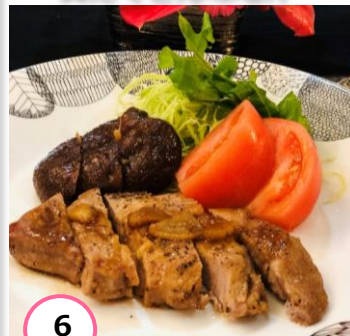


【9月16日】

ユネスコ無形文化遺産としての日本食を考える

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された日本食。健康、文化の観点から登録された理由を知り、健康に良い食事のあり方を考えます。

- ・ポークステーキ（豚てき）（写真⑥）
- ・具だくさん味噌汁 ・おはぎ（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

名古屋市中区東桜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