

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

【10月21日】

精進料理 ～日本における菜食主義～（イメージ写真①②）

※ 伊藤華づ枝先生による代講です



【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

【11月18日】①又は②のどちらかになります

①「基本の家庭料理入門コース」クラスと合同台湾食材店巡り（イメージ写真③④）

又は

②教室での通常レッスン

ダメにならないホワイトソースの作り方

☆ドリア(ライスグラタン)など

※詳細は決定次第ご連絡いたします

※ 伊藤華づ枝先生による代講です



【12月16日】

エピゲノムって何？環境が遺伝子を変化させるシステム

☆くるみ田作り（写真⑤） ☆黒豆

☆鶏つくね ☆天ぷら年越しそば（写真⑥）



【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