

乳和食講演会

乳和食のすすめ！セミナー

2020.03.07(土)

時間 10:30～14:00
(受付/10:00～10:30)

場所 宮交シティ 紫陽花ホール

参加無料

先着200名

New Washoku
-ミルクの和食革命-



第1部

牛乳を高血圧予防の味方に

高血圧予防には、カリウム、カルシウムといったミネラルをとることも大切です。牛乳はこれらミネラルをたっぷり含みます。特に欧米で進んでいる牛乳の高血圧や脳卒中・心臓病予防効果についての研究や、なぜ日本人ですすめられるのかについてご紹介します。

【人間総合科学大学 健康栄養学科 教授】

昭和62年3月 京都大学農学部畜産学科卒業
平成17年3月 滋賀医科大学医学部卒業
平成22年2月 公益財団法人結核予防会 第一健康相談所生活習慣病予防研究センター 副センター長
平成26年4月 人間総合科学大学 健康栄養学科 准教授
平成28年4月 同教授
平成26年より 埼玉県国保連合会 保健事業支援・評価委員
平成28年より 一般社団法人適塩・血圧対策推進協会 学術顧問



奥田 奈賀子氏

第2部

骨と筋肉をつよくする、今日からはじめる“乳和食”

ただ食塩を減らした味気ない減塩食ではなく、満足できる美味しい減塩食を目指して、乳和食を実践しましょう！乳和食とは、新しいスタイルの和食です。

POINT1 おいしさ 見た目も、味も「和食」のおいしさそのまま
POINT2 あたらしさ 牛乳を和食の「だし」として使う、画期的で簡単な調理法
POINT3 やさしさ すぐれた減塩効果と牛乳に含まれる豊富な栄養を摂取

【料理家/管理栄養士/フードビジネス
コーディネーター】

料理教室の講師やコーディネーター、メニュー開発、栄養コラム執筆、NHKをはじめ健康番組出演等幅広く活動。料理家としてのキャリアは25年以上。乳和食の開発者でもある。これまで指導した生徒は5万人以上に及ぶ。平成27年 日本高血圧協会理事に就任。



小山 浩子氏

お申し込み・お問い合わせ

参加をご希望の方は下記内容をインターネット・ファックス・電話のいずれかでお申し込みください。

①代表者氏名 ②電話番号 ③郵便番号 ④住所 ⑤参加希望人数 ⑥同伴者氏名

テレビ宮崎商事株式会社【乳和食講演会事務局】

TEL 0985-27-8980 FAX 0985-27-8994

テレビ宮崎商事

検索

http://www.umk-s.co.jp



※電話の場合は、土日・祝日を除く午前9時から午後6時までとさせていただきます。(電話受付は1月6日より開始)
※お申込みいただいた個人情報は、本催事の目的以外には使用しません。 ※1月6日以前の受付はいたしません。
※受付後、入場整理券を郵送いたします。 ※定員になり次第締め切らせていただきます。
※未就学児の講演会参加はご遠慮ください。 ※18歳未満の方は、1名につき保護者1名の同伴が必要です。

参加者には
「乳和食弁当」と
「乳和食レシピ本」
を全員に
プレゼント！
※画像はイメージです。

小山先生
著書です！



申込期間

1月6日(月)
～2月2日(日)

FAX:0985-27-8994

乳和食講演会事務局（テレビ宮崎商事内）

FAXで参加ご希望の方は、必要事項をご記入のうえ、この参加申し込み用紙を上記番号へお送りください。

参加申し込み FAX送信表

フリガナ		申し込み人数	名
代表者氏名	(歳)	電話番号	() -
住所	〒 - 市郡		
フリガナ		フリガナ	
同伴者氏名	(歳)	同伴者氏名	(歳)
フリガナ		フリガナ	
同伴者氏名	(歳)	同伴者氏名	(歳)

■申し込み方法：インターネット・FAX・電話にて受付いたします。

■申し込み締切日：2020年2月2日(日)

テレビ宮崎商事

検索

※入場整理券の発送をもって受付完了とさせていただきます。入場整理券は先着順に発送し、定員になり次第締め切らせていただきます。(最終発送予定日は2月17日)

※応募いただいた方の個人情報は、本イベントの応募受付及び当選者の連絡のみに利用させていただきます。左記目的以外に個人情報を利用いたしません。

※講演会中の途中入退場はご遠慮くださいますようお願いいたします。 ※第2部からの入場はできません。予めご承知ください。

プログラム

10:00-10:30 受付

10:30-12:00

第1部【講演】

牛乳を高血圧予防の味方に

奥田 奈賀子氏

高血圧予防には、カリウム、カルシウムといったミネラルをとることも大事です。牛乳はこれらミネラルをたっぷり含みます。特に欧米で進んでいる牛乳の高血圧や脳卒中・心臓病予防効果についての研究や、なぜ日本人ですめられるのかについてご紹介します。

12:15-14:00

第2部【講演】

骨と筋肉をつよくする、
今日からはじめる“乳和食”

小山 浩子氏

ただ食塩を減らした味気ない減塩食ではなく、満足できる美味しい減塩食を目指して、乳和食を実践しましょう！
乳和食とは、新しいスタイルの和食です。
POINT1 おいしさ…見た目も、味も「和食」のおいしさそのまま
POINT2 あたらしさ…牛乳を和食の「だし」として使う、
画期的で簡単な調理法
POINT3 やさしさ…すぐれた減塩効果と牛乳に含まれる豊富な栄養を摂取

※講演会中の途中入退場はご遠慮くださいますようお願いいたします。

※第2部からの入場はできません。予めご承知ください。

アクセス

宮交シティ 紫陽花ホール

宮崎県宮崎市大淀4丁目6番28号

