



# 今日から役立つ 食育講座Ⅱ

日 時 9月10日(日) 9:00~12:10  
受講料 1,000円  
定員 70名  
対象 小学5年生以上~一般  
申込締切 8月10日(木)

講義 1 時間 9:00~10:30  
講師 本学准教授 杉村留美子  
テーマ 健康寿命をのばす食生活のすすめ

加齢に伴い食事の量が減少したと感ずることはありませんか？気が付かないうちに必要栄養素が足りていないことがあります。秋の食材を中心に、毎日の食生活に取り入れたい栄養機能やアレンジ料理についてお話しします。

講義 2 時間 10:40~12:10  
講師 本学助教 宮崎 早花  
テーマ おいしい減塩法~乳和食のすすめ~

高血圧の改善に欠かせない減塩食。継続させるコツは「おいしさ」と「手軽さ」にあります。本講座では、牛乳を活用することで、減塩しても薄味にならない、新しい和食のスタイル「乳和食」についてご紹介いたします。