



乳和食とは

シニアが好む和食には、塩分が多いという弱点があります。
この和食に牛乳を組み合わせることで、牛乳の持つ「カルシウム」「コク」「旨味」が加わり、食材本来の風味を損なわずに塩分を減らし、美味しく健康的に和食を食べただけの調理法のことです。
嚥下調整食としても応用でき、シニアの健康維持にピッタリの調理法でもあります。

高齢者福祉施設向け 乳和食料理教室

牛乳の力で おいしく減塩 手軽に健康

日時

9月16日(土)

10:30~13:30(開場10:00)

場所

千葉調理師専門学校

千葉市中央区新千葉2丁目5-3

JR千葉駅徒歩2分

※駐車場はありませんので 公共交通機関をご利用ください

参加費

無料

定員

30名

応募多数の場合は抽選となります



チーバくん



講師 小山 浩子先生
(管理栄養士・料理家)

プロフィール

料理教室の講師やコーディネート、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。
これまでに直接指導した生徒は10万人以上に及ぶ。
著作も多数あり、「目からウロコのおいしい減塩「乳和食」」(主婦の友社)で2014年グルメ世界料理本大賞イノベーション部門世界第2位、「はじめよう乳和食」(日本実業出版)で2019年ミルク&チーズ部門世界第2位を受賞。
健康と作りやすさに配慮したオリジナルレシピにファンも多い。
2015年1月、日本高血圧協会理事に就任。
メディアで話題の乳和食の開発者でもある。



調理写真出典 Jミルク「介護におすすめ乳和食」

主催 千葉県牛乳普及協会
共催 千葉県

URL

https://apply.e-tumo.jp/pref-chiba-u/offer/offerList_detail?tempSeq=22215

※参加者は高齢者福祉施設関係者に限らせていただきます



お申し込みはこちらから

お問い合わせ先
千葉県農林水産部畜産課
043-223-2927