

講座番号
12

きほんの献立 ～減塩術 塩分マイナス2g!～



概要

「この食品を食べれば健康になる」という食物はありません。逆に、「この食品を食べたら不健康になる」という食物もありません。様々な食物をバランスよく食べることが、体にも心にも一番です。栄養バランスの整った献立を考えるためのルールや目安から、シンプルな献立法をご紹介します。また、減塩を心がけてお食事されている方は多いと思います。ストレスなく続けられるような減塩術もお話させていただきます。

テーマ

- 献立作成について
- 減塩のポイントについて

日時

5月16日・23日 | 金曜日(全2回) | 10:55～12:25(90分) | 予備日:5月30日(金)

受講料

一般：4,000円 | 在学生：2,000円

教材費

なし

定員

20名

持ち物

筆記用具

講師

角南 祐子 東京家政大学短期大学部講師(栄養科)

順天堂大学大学院修士課程修了(健康科学修士)。本学では、給食管理学、給食管理実習などを担当。主な著書「給食経営管理テキスト(学建書院)」