

講座番号  
13

## 漬物との正しい付き合い方 ～漬物で野菜を食べよう!～

概要

塩分が多いと思われがちな漬物ですが、皆さんが実際に摂取している量は意外と少ないのです。塩分は悪者扱いされることが多いですが、健康を維持する上で大切な成分です。漬物はカリウムや食物せんいなどが豊富で発酵漬物の乳酸菌が持つ免疫向上機能に対しても関心が高まっています。不足がちな野菜も漬物にして食べるとより多くの野菜を摂取することにつながります。

テーマ

- 漬物は高血圧の元凶って本当？
- 漬物由来の塩分は思っているより少ない！
- 漬物(野菜)のカリウムを見直そう！
- ナトリウムとカリウムのバランスが決め手！
- 漬物で野菜を食べよう！

日時

6月6日 | 金曜日(全1回) | 13:25～14:55(90分) | 予備日:6月13日(金)

受講料

一般：2,000円 | 在学生：1,000円

教材費 なし

定員

20名

持ち物 筆記用具

講師

**宮尾 茂雄** 東京家政大学大学院 客員教授 農学博士

【教育・学術】中国四川大学食品学院客員教授・四川大学錦江学院客員教授など。

【社会活動】全国漬物検査協会会長、東京都食品認証委員、フードスペシャリストなど。

【専門分野】食品微生物学、発酵食品、食品衛生。【著書】「食品微生物学ハンドブック」、「漬物の機能と科学」、「漬物入門」、「つけものの絵本」など多数

