講座番号 7	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。減塩を心がけてお食事されている方が多い昨今、ストレスなく続けられるような減塩術について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	11月26日 ｜ 火曜日（全1回） ｜ 10:55～12:25（90分） ｜ 予備日:12月3日（火）
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	**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）」