

第24回 アイリス食の会研修会 報告

日時：2015年6月20日（土）10：00～13：45

場所：広島女学院大学 ソフィア2号館203教室・ソフィア1号館第一調理実習室

内容：

◆講演会 食情報最前線 ～日本人の長寿を支える「健康な食事」～

① 食最新情報提供

講師 アイリス食の会副代表 伊藤 夕賀子・元廣 優子



② 調理実習「ちょっぴり減塩！おいしく食べようレシピ ～腎臓にやさしい料理の作り方～」

講師 谷本 育愛先生（(株)DPPヘルスパートナーズ 管理栄養士）



講義では、最新の情報を教えていただき、「健康な食事」について改めて考えることができました。

調理実習では、腎臓病の方のための食事を作りました。治療食とは思えないくらいとても豪華でおいしかったです。講義と調理実習を通して、総合的に学ぶ時間となりました。



テーブルコーディネートは、卒業生の加藤さんが整えて下さいました。