

元気なからだをつくる食事の話 ～乳和食について、紹介します～



日本の伝統的な和食は塩分過多になりやすく、日本人に不足しているカルシウムがとりにくくなっています。そこで牛乳をプラスすることにより、うま味やコクが出て美味しく食べられる乳和食について、紹介します。

講師

駒沢女子大学 人間健康学部健康栄養学科教授

にしむら かずひろ
西村 一弘氏

日時

令和7年 **1月21日** (火曜日)

午前9時30分～11時30分 (受付は午前9時～)

会場

稲城市地域振興プラザ
4階 大会議室

定員

先着40人(市民の方優先)

参加費

無料

申込方法は、以下の2通りです(重複してお申し込みはご遠慮ください)

(1) 電話 保健センター(☎042-378-3421)

(2) 申込フォーム <https://logoform.jp/form/KPTZ/779294>



※申込期間 令和6年12月16日(月曜日)午前9時から令和7年1月10日(金曜日)