



公益社団法人 北海道栄養士会 主催

## “ミルクでおいしく減塩＝乳和食のすすめ”研修会

新しい減塩指導方法として、牛乳・乳製品を使った美味しいレシピを紹介いたします。牛乳・乳製品は高血圧や高血糖の抑制に効果があることがわかってきました。牛乳と和食のコンビネーションは意外なものですが、とても美味しく減塩できる乳和食です。是非ご試食頂き、「美味しく減塩」を実行してみてください！

**日 程** : 平成25年12月8日(日)  
**場 所** : センチュリーロイヤルホテル  
20階 グレイス  
札幌市中央区北5条西5丁目  
☎011-221-2121  
**時 間** : 10:15~14:50  
**参加費** : 無 料



- 10:15~10:30 受付・開会  
10:30~10:40 挨拶・説明  
10:40~11:20 講 演 「牛乳と和食のしあわせな出会い おいしく減塩 乳和食」  
講師 料理家 管理栄養士 小山浩子  
11:20~12:30 デモンストレーション (乳・和食弁当) 7品  
講師 料理家 管理栄養士 小山浩子



### “ お品書き ”

乳清豆ごはん  
さけの乳清レモン焼き  
ふわふわがんもどき  
かぼちゃのミルクそぼろ煮  
ミルク卵の花  
ミルクだし巻き卵  
わかめときゅうりの酢の物

- 12:30~13:00 乳・和食弁当試食 質疑応答 休憩  
13:00~13:30 講 演 牛乳乳製品摂取とメタボ関連  
講師 一般社団法人Jミルク 特別参与 高見裕博  
13:30~14:30 講 演 「減塩はどうして血圧を下げるか！」  
講師 札幌医科大学 学長 島本和明  
14:30~14:50 質疑応答

※ 裏面申込用紙にてお申し込みください。

# “ミルクでおいしく減塩＝乳和食のすすめ”研修会 申込書

同封いたしました12月7日(土)、札幌石狩支部主催のインスタントラーメン研修会と連日ですが、テーマが違いますので両日とも是非ふるってご参加くださいますようお願いいたします。

## 申込先

公益社団法人 北海道栄養士会

・FAX 011-251-0783

・メール [mail@hokuei.or.jp](mailto:mail@hokuei.or.jp)

・郵送 〒060-0061

札幌市中央区南1条西5丁目 20 郵政福祉札幌第一ビル 4F

《問合せ先》 公社) 北海道栄養士会 011-251-7071

## 申込締切 11月25日(月)着

- ・ 募集人員 150名
- ・ 定員になり次第締め切らせて頂きます。
- ・ 尚、申し込みを以って受講成立と致し、定員オーバーの方のみにお知らせいたします。ご了承ください。

※ 原則全講義受講とし、途中退場はご遠慮くださいますようお願いいたします。

ふりがな お名前		会員番号	
電話番号		非会員の 場合ご職業	
住所 (自宅)	〒		
勤務先名 (非会員様は任意)			