

# 「やさしい、おいしい」 はじめよう 乳和食 12月8日[土]



現代人のための  
新・日本型食生活それが  
乳和食です!

カルシウム摂取と減塩が同時に叶うあたらしい食事の考え方として、和食に牛乳を生かした調理法“乳和食”をご紹介します。考え方はとてもシンプルで、基本は普段から作っている和食のだし汁や水分を牛乳におきかえて、調味料をへらすだけです。たったこれだけで驚くほど簡単においしさを保ちながら、減塩ができ、良質なたんぱく質が摂れ、カルシウム不足が解消されます。牛乳という調味料を毎日の食事づくりにとり入れ、おいしく無理のないカルシウムの貯金と適塩生活を始めてみませんか。



料理家・管理栄養士  
講師 小山 浩子氏  
(コヤマ ヒロコ)

【プロフィール】

牛乳の減塩効果、和食との相性に着目し、25年以上にわたり研究。独自の視点で日本人にあったミルク料理の調理法を和食をベースに構築。これまでに5万人以上に指導。乳和食の開発者として、テレビ、書籍、講演会などでその魅力を発信。2015年1月、日本高血圧協会理事に就任。健康とつくりやすさに配慮した、オリジナルレシピにファンも多い。  
公式HP <http://koyama165.com/>

**時間** 13時30分～16時30分(開場13時)

【タイムスケジュール】

- 13:00 開場 乳和食調理動画の上映
- 13:30 開会
- 13:40 講演 「やさしい、おいしい」はじめよう乳和食 講師 小山 浩子氏
- 14:40 休憩
- 14:50 パネルディスカッション
- 14:50 「自宅で実践!ロコモティブシンドロームを予防しよう!」  
医療法人おくら会芸西病院 リハビリテーション 部長 加賀野井 聖二氏
- 15:10 「高齢者にお勧めしたい食材」  
高知県立大学健康栄養学部 教授 渡邊 浩幸
- 15:20 「健康寿命を延ばすために今できること ~思春期から高齢期の方へ~」  
高知県立大学健康栄養学部 准教授 鈴木 麻希子
- 15:50 意見交換、質疑応答
- 16:20 まとめ 高知県立大学健康栄養学部 講師 竹井 悠一郎
- 16:30 閉会

**定員** 200名 **入場料** 無料(事前申込)

※裏面申込書、または電子メールにてお申込みください

【場所】高知県立大学永国寺キャンパス教育研究棟1階 A101 講義室

【対象】どなたでも(特に減塩・ロコモティブシンドローム等に興味、関心のある方におすすめ)

お問い合わせ先

## 高知県立大学地域教育研究センター

〒780-8515 高知県高知市永国寺町2番22号 永国寺キャンパス地域連携棟3階  
<http://www.u-kochi.ac.jp/> mail: [aeru@cc.u-kochi.ac.jp](mailto:aeru@cc.u-kochi.ac.jp)

共催:高知県立大学健康栄養学部、高知県立大学大学院人間生活学研究科

後援:高知県栄養士会、高知県歯科医師会



※永国寺キャンパスには駐車場がありません。  
公共交通機関または、近隣の有料駐車場をご利用下さい。

## 参加申込書

**FAX . 088-821-7126**

**申込締切:12月3日(月)**

高知県立大学公開講座  
「やさしい、おいしい」はじめよう乳和食

	参加者氏名	所属	連絡先
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

※乳和食レシピ集の入った冊子を当日お配りしますので、事前にお申し込みください。  
(空席がある場合は当日参加も可能です)

[お問い合わせ]

高知県立大学 地域教育研究センター(担当:谷/宗石)  
TEL. 088-821-7125 FAX. 088-821-7126 E-mail. aeru@cc.u-kochi.ac.jp