

平成25年度 食と健康講座 ～和食の魅力～

	日時	内 容	申 込
第1回	10月12日(土) 13時～14時30分 講義とデモンストレーション	<p><和食と食空間></p> <p>講師:氏家 正子(食空間コーディネーター)</p> <p>日本食の魅力の一つに<美しさ>があります。借景を取り入れた空間作り、床の間の花、料理を盛る器の多様さ、盛り付けの美しさ、すべてに様式美があり、そこに<おもてなしの心>をたいせつにする気遣いが加わって、最高の会食の場が完成します。西洋と日本の食空間の基本的考え方の違いを考えながら、見て美しく美味しい和食<会席>の時間系列型のサービスをごらんいただきます。</p>	当日受付 12時30分～
第2回	11月9日(土) 13時～14時30分 講義	<p><“乾物”の魅力></p> <p>講師:渡邊 隆子(昭和学院短期大学准教授)</p> <p>乾物は野菜・海藻・魚介類などを、水分を抜き、保存できるように乾燥した食品です。保存性もさることながら、香りや旨みが増し、ビタミンや、カルシウム、鉄といったミネラル、食物繊維などの栄養素が濃縮されています。本講座では乾物の魅力を見直します。日常よく使われる身近な乾物から、その魅力を確認していただきます。</p>	当日受付 12時30分～
第3回	12月14日(土) 13時～14時30分 講義	<p><塩蔵、糖蔵について></p> <p>講師:端田 寛子(昭和学院短期大学助教)</p> <p>梅干し、漬物、甘煮などの塩蔵品や糖蔵品は和食に欠かせない食品です。この講義では昔から伝わる保存食のメカニズムについて、食品と水分の関係を中心にお話します。食卓のわき役として登場することの多い食品ですが、加工の原理を知ることによってさらにおいしくいただくことができるかと思えます。</p>	当日受付 12時30分～
第4回	1月18日(土) 13時～14時30分 講義	<p><魚介類の生食文化></p> <p>講師:畑江 敬子(昭和学院短期大学学長)</p> <p>日本人は新鮮な魚介類を、さしみ、すし、たたき、しめさば等として、生で食べる習慣があります。これは、最近まで、世界的にはあまり見られなかった食文化です。いつごろから、どんな形で、食べられてきたのでしょうか。さらに生で食べるといっても、そこには祖先から伝わった生活の知恵や日本人の繊細な心遣いをみることができます。あらためて日本の食文化を見つめてみましょう。</p>	当日受付 12時30分～
第5回	2月15日(土) 13時～14時30分 調理実習	<p><簡単でおいしい和食メニュー></p> <p>講師:福永 淑子(昭和学院短期大学附属栄養科学研究所フェロー)</p> <p>和食は、いま世界でもっとも注目されている食事です。食材をきのこ、寒ブリと葉菜・根菜類を組み合わせたバランスのとれた健康に良い食事メニューにしました。きのこご飯、ブリの照り焼き、白菜と油揚げの煮物と、ごぼう、人参、大根などの根菜をたっぷり入れた豚汁はいかがでしょう?!伝統的なスローライフの食材を現代風にアレンジした調理実習を楽しみながらやっていただきます。</p>	事前申し込み ※2/3～2/8

入場は無料です。お好きな講演にご出席ください。

※事前申し込みは、指定の日程で受け付けます。☎047-324-7115にお電話下さい。

会場 昭和学院短期大学附属栄養科学研究所 (短大キャンパス内)

☆JR総武線「本八幡」駅下車徒歩20分、または都営新宿線「本八幡」駅、京成電鉄「京成八幡」駅下車徒歩15分

バス15分 (大町駅・高塚・東松戸駅行き)

☆JR総武線「市川」駅下車、バス10分(市川学園、本八幡駅行き)

☆JR武蔵野線「市川大野」駅下車バス10分

☆北総鉄道「東松戸」駅下車バス16分(本八幡駅行き) いずれのバスも「昭和学院前」下車

