

昭和学院短期大学・日本フードスペシャリスト協会共催
 平成26年度 **食と健康講座** ～食を楽しむ～

	日時	内容	申込
第1回	9月13日(土) 13時～14時30分 【講義】	<p><健康的な食を楽しむ> 講師:高橋 律子(昭和学院短期大学講師)</p> <p>『健康日本21(第2次)』が平成25年からスタートしました。これは健康寿命の延伸と健康格差の縮小をめざしています。WHO(世界保健機関)は健康寿命を[日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間]としています。健康的な食を楽しんで健康寿命を延ばしましょう。美味しさを感じる脳のしくみや新しい運動指針・睡眠指針についても紹介します。</p>	当日受付 12時30分～
第2回	10月11日(土) 13時～14時30分 【講義】	<p><おもてなしの文化> 講師:前田 文子(昭和学院短期大学講師)</p> <p>オリンピック誘致ですっかり有名になった「おもてなし」ですが、そこには日本の文化と宗教観が表れているように感じます。客人をもてなす茶道の流儀、歳神様をお迎えするためのお正月の室礼、神様に捧げた供物を人が頂く直会などに「おもてなし」の原形を見ることができます。日本のサービスやホスピタリティには新しい「おもてなし」の形があります。相手を思いやる日本の文化とおもてなし料理についてお話します。</p>	当日受付 12時30分～
第3回	11月15日(土) ①12時30分～14時 ②14時30分～16時 【実習】	<p><タイカービングでおもてなし> 講師:島山 明美(スタジオ グランド ジュテ主宰)</p> <p>700年前タイ王国の伝統行事「灯電流し」に王妃が、果物や野菜を彫り装飾したのが起源とされています。その後宮廷料理の飾り付けやお客様のおもてなし用に彫られるようになりました。タイ伝統文化の一つです。身近な食材を小さなナイフを使って、草花を彫り上げ食卓の彩りを添えて、料理をより美しく・美味しく演出する技を実習して頂きます。</p>	事前申し込み ※11/4～11/8
第4回	12月13日(土) 13時～14時30分 【講義とデモンストレーション】	<p><料理と飲み物のマリアージュ> 講師:田淵 弘子(昭和学院短期大学非常勤講師)</p> <p>料理に合うお酒があると、普段の食卓もおもてなしも楽しさはランクアップします。更に飲めない方も楽しめるような、中国茶やノンアルコールカクテル等、献立に合わせた飲み物の新しい提案です。グラスや提供温度、サービスのタイミング、また健康的な飲酒量など、知っておくと更に美味しくなるコツをデモンストレーション付きでお伝えします。</p>	当日受付 12時30分～
第5回	1月24日(土) 13時～14時30分 【講義】	<p><米と野菜を調理で美味しく> 講師:畑江 敬子(昭和学院短期大学学長)</p> <p>私たちは1日に少なくとも1回は米をたべています。昔から炊飯は“初めちよろちよろ中ぱっぱ・・・”といわれてきましたが、この言葉の意味はなんでしょうか？野菜は生でも煮ても食べられます。野菜は煮れば軟らかくなるのでしょうか？煮る温度によっては軟らかくならない場合もあります。また、煮物の味はさめる時にしみこむといわれますが本当でしょうか？味付けに、先に塩を入れると後の砂糖のしみ込みを邪魔するのでしょうか？</p>	当日受付 12時30分～
第6回	2月14日(土) 13時～14時30分 【調理実習】	<p><楽しく作って楽しく食べる> 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>冬場に美味しい食材の応用として欧風のレシピに取り組んでいただきます。栄養的、嗜好的、体によく、満足でき、かつ健康的な食生活を送れるように工夫した献立を考えました。食材はえび、パプリカ、豆、セロリ、ベーコン、人参、玉ねぎ、ジャガイモなどです。華やかで、楽しく、そして応用しやすい美味しいものです。ぜひご参加ください。</p>	事前申し込み ※2/2～2/7

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
(大町駅・高塚・東松戸駅行きバス5分)
- ☆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(本八幡駅行き)
- ☆北総鉄道「東松戸」駅下車バス15分(本八幡駅行き) いずれのバスも「昭和学院前」下車

