



食を10倍楽しむ！〈第4回〉

☆ 発酵食品の魅力と役立て方

☆ 海藻類の健康効果と調理法

8月6日(日) 午後 2:00~4:30

Coconeri 3階 研修室 ①
(ココネリ)

西武池袋線(地下鉄有楽町線/副都心線 直通)・都営大江戸線
練馬駅 北口より徒歩2分



参加費：1,000円 資料代・お茶菓子代含む。
(二人様以上800円・大学生500円・高校生以下無料)

発酵食品の魅力と役立て方

発酵食品は体によいことはわかっているけど、うまく生活にとりいれていない人は意外と多いのではないのでしょうか。皆さんに発酵食品の魅力についてご紹介し、健康づくりに役立てて頂きたいと思っています。また、今年も皆さんと一緒に学んで行きたいと思っています。

「手作りクッキー(アラメ=海藻)の試食付き」です！

[フードライフデザイナー 深田和恵] Kazue(和・恵)フードライフデザインキッチン主宰「発酵」「麴」を得意とする。麴を取り入れた和テイストのイタリアン料理や自家製酵母パン教室を主宰。2016年研修視察でイタリアへ。企業やカフェへのレシピ提供やコラボを企画。行政と取組み、地方の郷土料理や食材のレシピ作成など。



海藻類の健康効果と調理法

近年の研究により、塩分やコレステロールのデトックス(解毒)効果や免疫力向上等、海藻類を摂ることによる健康への効果が実証されつつあります。海藻類の種による栄養や機能性の違いを知って、毎日の食事に取り入れる方法をお伝えします。

[マリンパートナーズ代表 金巻精一]

魚食普及事業と環境水産コンサルティング事業を行っている。



〈ぶんかサイエンスカフェ事務局〉

【お申し込み/お問い合わせ】 メールまたはホームページよりどうぞ！ 当日の直接御来場でもOK！

メール：office@cscafe.net ホームページ：http://cscafe.net

ぶんかサイエンスカフェ



電話：090-1771-0901 事務局代表 伊藤 規志子 *不在の時は留守電メッセージをお願いします。