



田中 景子 講演会

プロフィール

現職 秋田栄養短期大学栄養学科 講師
管理栄養士

履歴 放送大学大学院文化科学研究科
文化科学専攻修士課程 修了(学術)
桐生大学短期大学部 生活科学科 助教

「健康に良い発酵食品活用レシピ —健康づくりとやさしい発酵クッキング—」

開講日時▶ 6月27日(土) 午後1時00分～2時30分 (開場 午後12時30分)
会 場▶ 秋田栄養短期大学 1階調理室 166教場

講演内容

発酵とは、微生物が食品中で増殖して活動を行い、人間にとって有益な食品成分の変化が起こることです。また、発酵食品とはカビ、酵母や細菌などの微生物の作用を利用して製造される食品のことで、味噌や醤油、納豆、漬物、ヨーグルト、日本酒などがあります。現代の健康的な食生活への関心の高まりから「腸活」「免疫力アップ」といった言葉を耳にする機会も増え、発酵食品を取り入れることも健康づくりの方法の一つです。

実は秋田県は発酵食品大国であることをご存じでしたか？古くから稲作が盛んで、収穫されたお米は食べるだけでなく、さまざまな加工品にも活用されてきました。清らかな水と空気、寒さといった発酵させるための条件が揃っていたこともその所以です。

今回は、夏を元気に乗り切る甘酒を使った簡単レシピを実習形式でお伝えします。

【申込みに際してのお願い】

・エプロン、バンダナ、マスクを持参してください。

※髪の毛が長い方は束ねる、爪は短く切る等、衛生面に配慮した身支度でお願いします。

食物アレルギーをお持ちの方は、申込時にお知らせください。

・定員は先着 35 名となります。

※欠席の場合は必ずご連絡下さい。