

食べ方を学ぶシリーズ

# 食べて学ぶ 実践栄養学

『食事は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。』とよく目にするフレーズですが、食事の栄養バランスを考え、料理することはなかなか難しいものです。

『何をどれだけ？どのように？食べたらいいの？』この講座では、この疑問を解決でき、毎日の料理を楽しんで、バランスよく作るための！ポイントを食べて学びます。レジェンド講師“崎浜キヌ”の料理講座。

調理はEMホテル料理長 村上シェフが担当します。



日 時：①7月28日(日) ②10月27日(日) ③12月8日(日)

■講義：10時30分～12時 ■実食：12時半～14時

場 所：EMホテルコスタビスタ沖縄 B1 イルマーレ

受講料：3回受講：15000円(税抜：資料+お食事込み)

※都度受講：5500円税抜/回

講 師：崎浜キヌ(ケイショウカイ 栄養クリニック主宰)

調 理：村上淳(EMホテルコスタビスタ沖縄料理長)

対象者：主食・主菜・副菜ってなんですか？という食べ方初心者から主婦、主夫、料理、調理に関心のある方。※どなたでも楽しく学べる内容です。

主催：(株)ケイショウカイ