

# J A健康寿命100歳プロジェクト乳和食セミナープレミアムコース 開催要領

## 1. 目的

「J A健康寿命100歳プロジェクト」の食事分野として取り組みをすすめている「乳和食」は、和食による減塩の難しさを、牛乳を用いることによりそれを可能にする調理方法として常に注目を集めています。

この減塩効果の高い「乳和食」の調理法・レシピを普及推進し、介護保険事業所やミニデイでの実践者の養成を図り、J A組合員・地域住民の健康寿命を創造するため、本セミナーを開催します。

## 2. 主催

全国農業協同組合中央会・J A高齢者福祉ネットワーク

## 3. 日時

平成31年2月15日（金）

乳和食プレミアムコース（講義と調理実習） 13時～16時（予定）

## 4. 場所

きゅりあん(品川区総合区民会館)

〒140-0011 東京都品川区東大井5-18-1 (TEL: 03-5479-4100 FAX: 03-5479-4110)

アクセス: J R京浜東北線、東急大井町線、りんかい線の「大井町駅」徒歩1分

## 5. 対象者・参加費等

- (1) 中央会生活担当者、通所介護事業所・短期入所・厚生連病院の栄養士・調理師・厨房スタッフ、助け合い組織等ミニデイ実践者、訪問介護サービス提供責任者（ヘルパー等生活支援による減塩調理の提供）、女性組織活動指導者等30名

※昨年と違うテキスト（レシピ）を使用した講義のため、昨年に引き続きのご参加も歓迎します。

- (2) 参加費：3,000円（食材・材料費、テキスト・書籍代等実費相当額として）  
研修会システムより振替決済となります。

- (3) 参加申し込みは、食材及び提供メニューの都合上、平成30年2月1日（金）までにご入力願います。なお、調理用バンダナ・エプロン等は各自ご持参ください。

## 6. その他（お問合せ先）

J A全中 J A支援部 くらし・高齢者対策課 担当：篠崎・初澤

TEL：03-6665-6241 E-Mail：[kourei.s@zenchu-ja.or.jp](mailto:kourei.s@zenchu-ja.or.jp)

## J A健康寿命100歳プロジェクト乳和食セミナープレミアムコース 講義と調理実習内容（予定）

○講師 小山浩子(こやまひろこ)氏

料理家・管理栄養士・フードビジネスコーディネーター

J A健康寿命100歳プロジェクト推進委員

大手食品メーカー勤務を経て、2003年フリーに。  
出張スタイルの料理教室を立ち上げ、コーディネーター兼講師として活動。  
ミルクを使った料理レシピの研究・開発に取り組む。現在は、年間100会場以上の講演と出張料理教室、企業のメニュー開発、雑誌へレシピ提供、栄養コラム執筆、NHKをはじめテレビ出演等幅広く活動し、「ミルクのある暮らし」を提唱している。

○内 容

- ・事前の講義
- ・先生によるデモ調理の実演
- ・参加者による調理実習
- ・試食、質疑応答、片付け

○調理実習レシピ（予定）

開催時期的にあわせて、今回のテーマは「早春」としました。

介護現場等でも活用しやすいメニューです。

- 主食・・・・・・・・・・・・・・ ホエイ昆布だしで炊く、春のおこわ
- 主菜・・・・・・・・・・・・・・ 豆腐のふわふわハンバーグ
- 副菜・・・・・・・・・・・・・・ リンゴ入りミルクポテトサラダ
- 和スイーツ(デザート)・・ 苺のミルク餅

※食材手配の都合により一部変更になる場合があります。



➤ 乳和食調理イメージ

(左上)春のおこわ (中)ハンバーグ (右上)ポテトサラダ

(左下)苺のミルク餅(写真はいちご大福です)

以 上