

いくつになっても美味しく食べる ～健康的で幸せな雑穀のある食卓～

雑穀とは、キビやアワ、ヒエなど、主食としている白米以外の穀物のこと。ビタミンやミネラル、食物繊維など、毎日の健康や美容に関係する成分が豊富な雑穀について学んでみませんか。雑穀の特徴や栄養価、おいしく手軽に食べる調理法など、はじめての方でもわかりやすく、雑穀の魅力についてお話しします。

日時 2009年6月25日(木) 18:30～20:30

会場 女性と仕事の未来館 第2セミナー室

会費 2,500円(個人会員は1,500円)

*雑穀とレシピをお持ち帰りいただけます。

定員 30名

～内容～

雑穀の基礎知識

雑穀の栄養とは

おいしく手軽に食べる調理の仕方

健康的で幸せな食卓への活用方法

※調理講習会ではありません。

講師紹介



つがやす のぶこ
雑穀アドバイザー **梅安 信子**

料理研究家。長崎県出身、北海道帯広市在住。元全日空キャビンアテンダント。雑穀や地元の食材を使った料理教室「Nobu キッチン」を主宰し、食卓がもっと豊かになれるよう「大人の食育」「健康的で幸せな生活」をキーワードに発信し続けている。辰巳芳子「命のスープ」教室受講。北海道フードマイスター、日本炊飯協会認定ごはんソムリエ。

Blog: <http://nobu-kitchen.de-blog.jp/>



はと麦

[お申し込み・お問い合わせ]

日本雑穀協会 事務局

〒105-0004 東京都港区新橋 1-16-6 新橋柳屋ビル 3 階

TEL:03-3500-5461 FAX:03-3500-5462

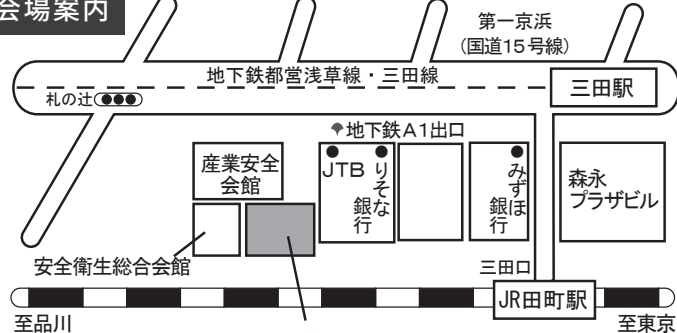
E-Mail: info@zakkoku.jp <http://www.zakkoku.jp/>

●注意事項●

- ・お申し込みは、下記に必要事項をご記入のうえ、FAXまたはメールにてお申込みください。追って、郵便振替用紙をお送りいたします。
- ・セミナーの内容は、一部変更することもありますのでご了承ください。
- ・満員になり次第、締め切りとさせていただきます。

日本雑穀協会は、雑穀の普及・啓発活動を通じて、食文化の育成や日本の農業発展に寄与することを目的として設立。雑穀の生産・加工・流通関係者や研究者などによって構成され、雑穀に関する研究、雑穀生産農家の支援、資格制度の運営などを行なっています。雑穀アドバイザーは、雑穀の文化・栄養・調理などの幅広い知識とスキルを持った雑穀のスペシャリストとして、日本雑穀協会が認定した資格。

会場案内



女性と仕事の未来館

〒108-0014 東京都港区芝 5-35-3

- ・JR 田町駅三田口(西口)から徒歩 3 分
- ・地下鉄(都営浅草線・都営三田線)三田駅 A1 出口から徒歩 1 分

主催：日本雑穀協会

参加申込書

下記にご記入の上、FAX (03-3500-5462) もしくは E-Mail (info@zakkoku.jp) にてお申込みください。

※日本雑穀協会HP (<http://www.zakkoku.jp>) からもお申込みできます。

お名前					
フリガナ					
TEL		FAX		E-mail	
住所	〒				