

藤田医科大学東京 先端医療研究センター 主催



第1期
[全4回]
のご案内

料理体験&健康的な 食事を学ぶセミナー

人は生まれつきの体質に違いはありますが、多くの人に共通して体に良いとされる食事の特徴があります。
藤田医科大学では健康で元気に長生きする活動長寿プログラムを実現するために様々な取り組みを進めています。
今回のこのセミナーもその一つ。

医学部臨床栄養学教授が監修しフレンチのシェフと開発したレシピと一緒に調理し健康的な食事を学ぶ。
他にはない身体にも美味しいセミナーにぜひご参加ください。

第1回

塩分を控える工夫は？

減塩は高血圧治療、ひいては心臓病や腎臓病予防の第一歩です。まずはその上手なやり方を一緒に考えます。

◎ 2024年10月4日(金)・18日(金)

第2回

血糖が上がりにくい食事とは？

食物繊維には血糖上昇やコレステロールをなだらかにする作用があります。食べる順番と血糖上昇の関係について、知っていそうで知らない話をお伝えします。

◎ 2024年11月1日(金)・22日(金)

第3回

体によい脂質ってなんだろう？

脂質には飽和脂肪酸やコレステロールのように動脈硬化を引き起こすものもあれば、魚に含まれる不飽和脂肪酸のように体に良いとされる脂質もあります。この回ではその違いについて考えます。

◎ 2024年12月6日(金)・20日(金)

第4回

たんぱく質の種類の違いって？

たんぱく質は肉、魚、大豆、乳製品、卵に含まれますが、それぞれに含まれる他の栄養素(ビタミン)は異なります。また、アミノ酸スコアの低いもの同士を組み合わせると優れたたんぱく質源になります。そんな豆知識も含めお話しします。

◎ 2025年1月10日(金)・24日(金)

料金:[各回] 22,000円(税込)

※1日1部構成で行います。定員は最大8人までです。
※前半1時間が調理、後半1時間が食事と栄養の話になります。
※食物アレルギーのある方は予めご相談ください。

講師の紹介

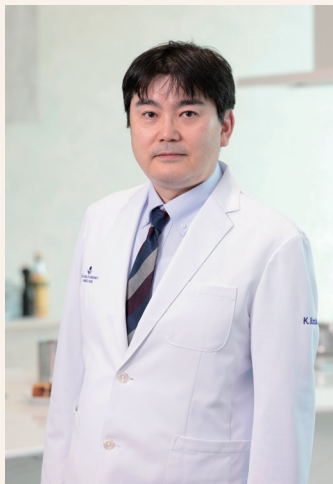


学校法人 藤田学園
総料理長

山縣 類

略歴

15歳で渡仏し、リヨン近郊の辻調理師専門学校・フランス校入学。
ポール・ボキューズ氏、ルイ・ウーティエ氏、パティシエのモーリス・ボゲ氏(辻調理師
専門学校・フランス校)に師事。イタリアでは、アンジェロ・バラクッキ氏に師事。
1988年帰国後、企業[ポール・ボキューズ]・[アンジェロ・バラクッキ](大丸心
斎橋店、京都店)でのアドバイザー、リストランテ・アンジェロ(大阪堂島)、キッ
チャーノ(赤坂)、Cuisine Gastronomique吉平(銀座)などを手掛けたのち、
2024年 学校法人 藤田学園の総料理長に就任。



藤田医科大学 医学部
臨床栄養学講座 主任教授

飯塚 勝美

略歴

1993年大阪大学医学部卒業、2000年大阪大学大学院医学系研究科大学院
博士課程修了(医学博士)。
2002年テキサス大サウスウエスタンメディカルセンターへ留学。
2004年に帰国後は、国内大学医学部講師を経て、
2021年藤田医科大学 医学部 臨床栄養学講座 主任教授に就任。
2023年より藤田医科大学病院 食養部長を併任。
総合内科専門医・内科指導医、糖尿病専門医・指導医、内分泌代謝専門医・
指導医、病態栄養専門医・指導医。専門領域は代謝栄養学。

ご予約・お問い合わせ:03-5708-7860 羽田クリニック

平日 8:45~17:00 土曜 8:45~12:30(休診 日曜・祝日)

キトリ

キトリ

料理体験&健康的な食事を学ぶセミナー | 申し込み用紙 [上記電話でも受け付けいたします]

◆ 希望日時 ● 第1回目/ 月 日(開催分) ● 第2回目/ 月 日(開催分)
● 第3回目/ 月 日(開催分) ● 第4回目/ 月 日(開催分)

◆ 食物アレルギーはありません(チェックしてください) ※ある場合は事前にご相談ください。

フリガナ

氏名:

電話番号:

住所:

メールアドレス: