



市民公開講座のお知らせ

入場無料!

乳和食ってなに？

骨粗鬆症と乳和食を考える

“ミルクマジック” が起こすおいしい減塩

「減塩」というと「薄味でがまんする」というイメージがありませんか？牛乳を和食に使えば、味が濃くなって、食塩を減らすことができます。乳和食の第一人者である小山浩子先生が乳和食を分かりやすく紹介してくれる講演会です。

日時： 平成29年10月4日(水) 13:30 - 15:30

ところ： 札幌全日空ホテル 24階 白楊

〒060-0003 札幌市中央区北3条西1丁目2番地9

TEL: 011-221-4411

プログラム:

- 13:30-14:00 **骨粗鬆症による骨折予防のポイント**
北郷整形外科医院 副院長 高田 潤一
- 14:00-15:00 **乳和食セミナー**
料理家・管理栄養士 小山 浩子 先生
- 15:00-15:30 **質疑応答**



共催： 一般社団法人 北海道乳業協会 ・ 札幌骨を守る会
後援： 公益財団法人 骨粗鬆症財団