

# 第22回

(公社)鳥取県栄養士会 県民公開講座

～輝く健康！基礎は栄養～

## 「心と体の健康づくり提唱のつどい」

減塩食はおいしくないというイメージがありませんか？  
牛乳の「コク」や「旨味」で、おいしく簡単に減塩ができる  
乳和食についてご紹介します。皆様のご参加をお待ちして  
おります。

参加費無料  
事前申し込み  
必要

●日時 令和5年11月19日(日)13時30分～16時30分

会場受付:13時～

●会場 ヴィステテひえづ(西伯郡日吉津村日吉津930番地)

●開催形式 現地開催

●内容

### 【オンライン講演会(ヴィステテホール)】

13:30 開会

13:35～15:05

講演 「高血圧を防ぎ、健やかな血管を保つ食生活  
『おいしい乳和食の減塩レシピ』」

講師 料理研究家 管理栄養士 フードビジネスコーディネーター  
小山 浩子 氏



### 【乳和食のデモンストレーション・調理実習(キッチンスタジオ)】

15:20～16:30

講師 大山町の酪農家(ファーム山下)  
山下 敏子 氏



### 【展示(第1、2、3会議室)】

13:00～16:30

牛乳普及協会(牛乳配布も有)、企業(賛助会員)、健康支援部による展示

- ◆対象 県民一般
- ◆会場定員 講演会150名 デモンストレーション・調理実習20名
- ◆申込締切 令和5年11月10日(金)
- ◆申込方法 ①FAXまたは ②QRコード(裏面に詳細を記載しています)
- ◆(公社)日本栄養士会生涯教育1単位を認定

## ●申込方法

### ①FAXで申込 (FAX0858-23-8140)

氏名	
参加者情報	一般・栄養士会員(生涯教育単位認定: 要・否)
乳和食のデモンストレーション 調理実習	参加を希望する ・ 参加を希望しない
郵便番号・住所	〒
電話番号 (当日使用可能な電話)	

### ②QRコードで申込



※乳和食のデモンストレーション・調理実習は、応募者多数の場合、抽選とさせていただきます。

## ●会場地図



役場職員駐車場も、駐車できます。  
図書館横は、駐車禁止です。

## ●問い合わせ先

(公社)鳥取県栄養士会事務局

〒682-0816 鳥取県倉吉市駄経寺町212-5 鳥取県立倉吉未来中心 団体事務局サロン内  
TEL・FAX (0858) 23-8140 業務時間 火・水・金 10時~16時