

食事をおいしく、 バランスよく

～ だしを活かして おいしく減塩 ～

減塩したら、味が物足りないのでは？

そんなことはありません。

おいしく減塩する方法を学んでみませんか。

参加無料

申し込みが必要です

定員 **300** 名

※抽選

日時 令和6年 **6月6日(木)** 14:00～16:00 (13:30開場)

会場 **鯉城ホール** (伏見ライフプラザ5F) 名古屋市中区栄一丁目23番13号

地下鉄 伏見駅5番出口より 南へ徒歩7分 ※会場までは公共交通機関をご利用ください。



プログラム

料理実演あり

● 講演

「おいしくだし活。だしを使って
日々の食事の栄養バランスを整えましょう」
鈴木あゆみ氏(自由が丘クッキングスタジオ代表)

● 名古屋市からのお知らせ(食品の表示 など)

講師 鈴木あゆみ

■ プロフィール

株式会社自由ヶ丘クッキングスタジオ 代表
愛知県出身。広告会社勤務後、フードコーディネーター事務所に所属。
2013年株式会社自由ヶ丘クッキングスタジオを設立。
フードコーディネーターとしてテレビCM、ホームページ、インスタなどのおいしく魅せるためのフードスタイリング業務、企業や消費者が求めるレシピの開発、食にまつわる商品の企画などの仕事に携わる。
また愛知の伝統料理や伝統野菜、愛知の食文化、和食の基本である「だし」の普及活動をしている。
「こころと体の健康は食事から」が仕事のモットー。

名古屋文理大学非常勤講師、だしソムリエ協会認定講師、全心連プロフェッショナル心理カウンセラー

申し込み方法

裏面をご覧ください、必要事項をご記入の上、はがき、またはインターネットによりお申し込みください。後日、入場整理券をお送りします。

申し込み期間

4月19日(金)～5月17日(金) ※はがきの場合、締切日の消印有効



食事をおいしく、 バランスよく

～ だしを活かして おいしく減塩 ～

参加無料

申し込みが必要で
定員 **300** 名
※抽選

申し込み方法 はがき、またはインターネットによりお申し込みください。

はがきによる申し込み

官製はがきに、下記の必要事項をご記入の上投函してください。

表

4 6 0 - 8 5 0 8

名古屋市中区三の丸三丁目1番1号
名古屋健康福祉局
健康増進課
食育講演会担当

裏

氏名 (ふりがな)

住所
郵便番号

電話番号

申し込み者以外の
参加者氏名 (全員分)

インターネットによる申し込み

下記URLより名古屋市の電子申請サービスにアクセス、
トップページの「キーワードで手続きを探す」の欄に、
「食育講演会」と入力してください。

<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>



申し込み期間 >> 令和6年 4月19日(金)～5月17日(金)

※ご参加いただける方には、後日入場整理券をお送りします。(当日の参加人数の変更がある場合は、ご連絡ください。)

会場

こじょう
鯉城ホール (伏見ライフプラザ 5F)

名古屋市中区栄一丁目23番13号

地下鉄 伏見駅 5番出口より 南へ徒歩7分
※会場までは公共交通機関をご利用ください。

講演会の問い合わせは

名古屋市健康福祉局健康増進課
食育講演会担当 名古屋市中区三の丸三丁目1-1

TEL. **052-263-3126** 受付時間 平日 9:00～17:00



ウェブサイト「なごや食育ひろば」には、イベント情報や暮らしに役立つコラムなど、
食育に関する内容が盛りだくさん! なごや食育ひろばに遊びに来てね。

www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp



健康増進課
Facebook



健康増進課
Instagram

