

(公財)沖縄県保健医療福祉事業団 主催

県民食育講習会 しっかり食べて ナイスボディ を目指す

～美と健康は
食べたもので作られる～

平成29年

12月15日(金)

受付] 10:00

講習] 10:30-13:00

会場] KAE project

参加無料

要予約 / 定員30名(先着順)



講師 **伊是名カエ氏**
管理栄養士・健康運動指導士

(一社)トータルウェルネスプロジェクトオキナワ
代表理事。読谷村大湾でカエプロジェクトとして
料理&運動教室の運営、県産食材を活用したレシピ
開発、クリニック・企業への健康指導、各種メディア
で健康情報の発信、国内外で講演活動を行う。

健康と美容のためには、毎日の食生活が大切。特に野菜は、なるべくたくさん摂取したいですね。そこで沖縄県保健医療福祉事業団では、県民に正しい食習慣を普及する為、“身体の中から美しく、健康に”をコンセプトに、食育講習会を開催することになりました。管理栄養士の伊是名カエ氏監修の下、島野菜を使った健康美レシピの調理実習を行います。皆様お誘いあわせの上、是非会場に足をお運びください。

料理実践レシピ4品

こんにゃく入りハンダマ生姜ごはん

麻婆冬瓜

スチーム温サラダ

カンダバーのポタージュ



【お問い合わせ／お申込み先】

(公財)沖縄県保健医療福祉事業団【沖縄県浦添市沢岬2-23-1】

☎098-879-6311

- 受付時間：平日9:00-17:00
- 定員に達し次第、締め切りとなりますのでご了承下さい。
- 開催場所：KAE project - 伊是名カエ 料理教室 -
- 住 所：読谷村大湾356番地 シナジースクエア2F

