

今回のテーマ

発酵食品 甘酒

あそ統合医療研究所presents

料理教室のご案内

日程：2019年11月14日（木） 11：00～13：30

場所：あそ統合医療研究所 料理教室（阿蘇立野病院 新館4F）

メニュー：甘酒を使った一汁三菜&デザート

参加費：2,000円

定員：10名（先着順）

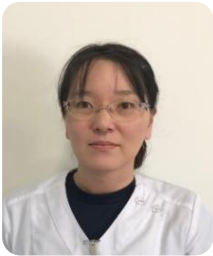
※見学型教室・完成後お食事となります

あそ統合医療研究所はじめての料理教室。

医療法人順幸会・社会福祉法人順和会の栄養士グループがお届けする料理教室です。

こころとからだは私たちが食する日々の食べ物から成り立っています。ご自身のために、大切な人のために改めてお食事のことを考えてみませんか。この教室がそのきっかけになれば大変嬉しく思います

講師紹介



特別養護老人ホームひのおか順心館
栄養課課長 小野友美



特別養護老人ホーム陽ノ丘荘
栄養課課長 長崎春奈

老人福祉施設で活躍中の管理栄養士のお二人。
日常の仕事では食の楽しみ・食の重要性、そして何より
お年寄りの笑顔を大切にしているそうです。また個人に合
わせた食事形態の工夫やイベントなど積極的に実施されて
います。



発酵食品等その効果について

発酵食品は微生物（乳酸菌・酢酸菌・納豆菌・麹菌・酵母菌）が自ら持つ酵素によってアミノ酸や糖などの様々な物質を作り出し元の食品とは違う味や香りを生み出し栄養成分も豊かになります。そして人にとって有効に作用し抜群な効果を発揮し、免疫力UP、デトックス効果、アンチエイジングなどといった健康維持・美容効果をもたらします。更に食材効果を上げ保存性に優れているといった点についても食品としては大変魅力的な存在です。

<申込み方法>

お電話もしくはFAX（パンフレット裏面の申し込み用紙）で受付いたします

あそ統合医療研究所（阿蘇立野病院 新館4F） 医療法人社団 順幸会 阿蘇立野病院

〒869-1401 熊本県阿蘇郡南阿蘇村立野185-1

☎ 0967-65-8239 fax 0967-68-0646

HP <http://www.asotateno.or.jp>

受付時間 * 月曜日～金曜日9：00～16：00 * 土曜日9：00～12：00