

岸田美紀先生のナチュラルフード講座

大好評！健康かんたん料理とおはなし講座シリーズ

2020年11月「油のはなし」

一般に「油のとりすぎはよくない」と言われていますが、油はエネルギー源であると同時に、細胞膜を構成する大切な成分でもあります。また、体内で作り出すことのできない成分を含んでおり、水分や塩分同様に、人間にとってなくてはならないものです。では、どのような種類をどのくらい摂るのがよいのでしょうか。今回は「油」という切り口から食生活を考えてみます。

◆開催日時：2020年11月6日(金)10:30~12:30頃

◆会場：厚木南公民館 調理室

【住所】厚木市旭町2-4-18

電車/小田急線本厚木駅東口より徒歩約5分
車/近隣の有料駐車場をご利用下さい。

(後日詳細地図等併せてお送りします)

◆募集人数：12名(最低開催人数5名)

◆参加費：2,000円(税込)

◆受付〆切：10月23日(金)

※それ以降のお申し込みは、直接お問い合わせ下さい。※10/31(土)よりキャンセルの場合、材料手配の都合上半額がかかりますのでご了承下さい。



講師：岸田美紀先生

<講義内容>

◎油の種類を考える

- ・動物の脂と植物の油
- ・材料のわかる油を使いましょう
- ・飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸とは
- ・油が酸化すること

◎油のはたらき

- ・油は身体にとってどんな役割を果たすのか
- ・どの油を、どのくらい摂れおいいの？



<デモンストレーション&試食>

◎油の種類と使い方

- ・揚げ物(天ぷら・フライ)
- ・炒めもの
- ・和えもの(ナムル)
- ・煮もの(コク出し・オイル煮)
- ・かけ油(サラダドレッシング)
- ・お菓子に使う植物油



◎感染症対策：講師、スタッフはマスクを着用、大きな声を出さなくていようにマイクを使用します

- ・試食はお持ち帰りを基本とし、希望があれば現地で召し上がることも出来ます(容器・保冷剤は準備します)。
- ・実習は当面の間中止します(デモンストレーションと試食のみ)
- ・参加される方もマスクの着用をお願いいたします
- ・感染症流行の状況によっては開催中止となる場合がございます

※メニューは変更になる場合があります。
※ちいさなお子さんが実習に参加できる講座は、安全面を考慮して別途ご案内します。
※保育は有りませんがお子さん同伴OKです。

きりとり

やまゆり生協 油のはなし 講座申込書 〆切10/23(金) 組合員活動室宛	コース	班名	組合員番号
	組合員氏名		当日の連絡先
	参加人数	参加者全員のお名前(お子さんの同伴OKです、年齢もご記入下さい)	
	名		
※紛失防止のため、申し込み書はクリップ等でOCR用紙にとめてご提出下さい。			

※ほんものの野菜や調味料の味わいを見直すため「引き算料理」を考える講座です。肉、魚、砂糖、乳製品はほぼ使用しません。メニューは食材の都合などで変更になる場合があります。