発酵食品の世界

からだがよろこぶ、発酵のちからを暮らしに



1 納豆の力と効果的な食べ方

2026年11月28日（土）
13:00～15:30

納豆の栄養や健康効果を知り、毎日の食生活に上手に取り入れるコツを学びます。

- 全国の納豆 食べ比べ
- 納豆のおみやげ付き

参加費 1,500円



2 甘酒と塩麹で腸活！

2027年1月16日（土）
13:00～15:30

甘酒と塩麹の栄養や活用法を学び、毎日の食事に取り入れて、腸から元気をめざします。

- 試食
- 甘酒と塩麹のおみやげ付き

参加費 1,500円



3 みその種類とみそづくり

2027年3月13日（土）
13:00～15:30

味噌の種類や特徴、魅力を知り、1kgの味噌づくりを体験します。

- 試食
- 手づくりみそ1kgのお持ち帰り

参加費 2,500円

500mL程度の容器を2個持参してください。（お持ち帰り用）

容器代は参加費に含まれています。

各回とも、30～40分の講話の後、簡単な調理を行いますので、筆記用具とエプロン、三角巾、タオルをご用意ください。

講師

特定非営利活動法人 ヘルスケアプロジェクト代表
発酵マイスター・管理栄養士 鉄穴森（かなもり）陽子 さん

開催場所

広島市安佐北食育交流センター 研修室・調理実習室
広島市北部地区学校給食センター 2階
広島市安佐北区可部南二丁目1-36

定員 各回16名（先着順）

申込方法 事前の申し込みが必要です。
1講座ずつお申込できます。

申し込み 問い合わせ

広島市安佐北食育交流センター
☎（082）847－5833

電話 月曜日～金曜日 9:00～17:00
窓口 火曜日～金曜日 9:30～16:00