

講座番号  
C035

# 心と体を きのこで整える

## 講座講師・内容

**大林宏也** [地域環境科学部森林総合科学科教授]

**江口文陽** [地域環境科学部森林総合科学科教授]

**木田マリ** [料理研究家]

**宮澤紀子** [女子栄養大学栄養学部専任講師]

きのこの機能性を紹介する講義を聞き、それにつづいて機能性を生かした食事の提案をします。目の前で調理の実演で作り方のコツも解説したあと、皆さんでの試食があります。

きのこを食べて心と体を整えましょう。協賛元からのきのこのお土産もつきます。



## カリキュラム

※講座内容、日程は変更になる場合があります。

**12/11(火)13:00~15:30**

【講義】きのこを食べて心と体を整える

【実演】きのこをたっぷり使ったおいしいきのこ料理の実演と試食

## 詳細

会場: 東京農業大学「食と農」の博物館

受講料: 5,000円

定員: 30名(対象: 18歳以上)

持ち物: 筆記用具

申込期間: **9月7日(金)~9月27日(木)**

※定員を超えた場合は抽選になります。

