



食生活から考える からだの美活 全2回

老化を促進させる原因のひとつに糖化(AGE)が注目されています。

口にする食料、調理をもう一度考え直し、自身で管理する、健康な生活のヒントをお持ち帰りください。

いずれも 木曜日 19:00～20:45

10/5

糖化(AGE)とは？
そして体が求めるものとは？

糖化(AGE)とは？糖化防止についてのお話し
食材や料理法で糖化を極力増やさない方法など

デモ・試食：「季節野菜の出汁」
「ブロッコリーとクルミの簡単パスタ」



10/19

作ってみよう！
糖化(AGE)を増やさない調理実習

調理実習、美味しい食卓のご提案

デモ：「カリフラワーライス」
実習・試食：「美味しくできる蒸し焼きズッキーニの肉詰め」



松浦 郁子 氏

料理研究家・AGEフードコーディネーター
食空間コーディネーター

毎日の食事を手軽に素敵に、日常の自宅のおもてなし。
素敵な人の繋がりができるように西鎌倉自宅にて、
お料理教室「Salon de 食&花」を主宰。

糖化(AGE)とは？

終末糖化産物 (Advanced Glycation Endproducts) の略であり、
身体の中ではタンパク質と過剰になった糖がくっつき、べたべたになる現象を“糖化”と言います。体を作っている細胞やタンパク質がさびつくことが「酸化」なら、さしずめ「糖化」は焦げ付きに相当します。糖化は調理の方法を変えることで体への蓄積を減らすことができます。体に蓄積されることを抑える事で老化防止に繋がります。

会場：大和市文化創造拠点 シリウス 6階生涯学習センター 611調理実習室

対象：大和市内在住・在勤の方

定員：先着24名

参加費：1,200円(全2回分、材料費込)

※初回にお支払いください。返金はできません。

※10/2(月)以降のキャンセルは、キャンセル料300円がかかります。

持ち物：筆記用具(2回目の持ち物は講座にてお知らせ)

申込：9/17(日) 10時～受付開始 お電話または6階生涯学習センター窓口へ

※市外の方は9/24(日)10時～ 定員に空きがある場合のみ電話・窓口からお申込みいただけます。

※調理実習ではIH調理器具を使用します。

※アレルギーについては、自己責任においてご参加いただけますようお願いいたします。

【アレルギー品目(特定原材料8品目)】小麦・乳・卵・くるみ

※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます。

※駐車場の数に限りがありますので、公共交通機関でのご来場をお願いいたします。

■アクセス■

小田急江ノ島線・相鉄本線
大和駅徒歩3分

■ホームページ■

<https://yamato-bunka.jp>



〒242-0016 神奈川県大和市大和南一丁目8番1号

問合せ・申込 大和市生涯学習センター 046-261-0491

YAMATOMIRAI
イベント情報サイト!

