

牛乳を使って おいしくヘルスケア

カルシウム



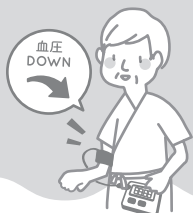
ビタミン



たんぱく質



高血圧の予防



メタボの
リスク低減



血糖値の上昇を
ゆるやかに



歯や骨、筋肉の
健康を保つ



健康寿命を
のばす



講師プロフィール

料理家・管理栄養士
フードビジネスコーディネーター

小山 浩子さん

大手食品メーカー勤務を経て2003年フリーに。料理教室の講師やコーディネート、メニュー開発、栄養コラム執筆、NHKをはじめ健康番組出演等幅広く活動。

料理家としてのキャリアは20年以上。これまで指導した生徒は5万人以上に及ぶ。

著作も多数あり、「目からウロコのおいしい減塩「乳和食」」(社会保険出版社)で2014年グルメ世界料理本大賞イノベティブ部門世界第2位を受賞。

健康と作りやすさに配慮したオリジナルレシピにファンも多い。

2015年1月、日本高血圧協会理事に就任。メディアで話題の乳和食の開発者でもある。



会場アクセス

