



食物繊維の健康効果と上手な食べ方 ～食物繊維がラクラクとれるお手軽レシピ～

日程

2026年 7月 25日 **土**

時間

10：45～12：00（受付10：30～）

会場

新潟市万代市民会館（新潟市中央区東万代町9-1）

講師

管理栄養士・料理研究家（有）スタジオ食代表
牧野 直子 氏

対象者

ご興味がある方はどなたでもご参加いただけます

参加費

500円（学生無料）

申込期間

令和8年7月17日（金）まで

申込方法

申し込みはこちら→



講師紹介

テレビ（NHK「きょうの料理」「あさいち・みんなゴハンだよ！」などに出演）、雑誌（レタスクラブ、オレンジページ、栄養と料理、ハルメク、クロワッサンほか）、WEB等でのダイエットや生活習慣病予防の栄養指導、レシピ提案を行う（新聞「朝日新聞料理メモ」連載中）食育活動も行う。簡単で健康によい家庭料理の提案を目指している。日本栄養大学生涯学習講師、日本食育学会代議員、日本肥満学会員。

お問い合わせ

日本栄養大学 香友会 新潟県支部

事務局：細野 ショートメール→ 080-2023-9985

