

参加無料 / 定員100名

# 料理家・ 井澤由美子氏が語る 食の可能性

食が人を整え  
地域を支える

2026

2.3 火

時間 14:30～15:30

会場 出島メッセ長崎  
会議室103



## このセミナーで学べること

### 食のトレンド

2025年流行語大賞にノミネートされた「薬膳」。毎日の食事で体をととのえる“食養生”の考え方を、わかりやすくお伝えします。

### 食養生のひろがり

身近な暮らしに広がる“食養生”。テレビでも活躍する井澤氏が、その背景や、すぐに実践できるレシピ例を交えてご紹介します。

### 地域の食文化

他県でも食の取組みを手がける井澤氏。地域の食文化をどう魅力に変え、事業として続けていくかを一緒に考えます。



### 講師紹介

料理家・養生デザイナー  
国際中医師・国際中医薬膳師

**井澤 由美子**（いざわ ゆみこ）

身近な食材を使い、季節や体調に寄り添う家庭料理を提案。「きょうの料理」や「あさイチ」などテレビや雑誌などメディア出演も多く、「薬膳」や「食養生」を暮らしに取り入れやすい形で伝えている。

### 特別情報

**NHK きょうの料理**

2月11日(水)

2月14日(土)

**講演記念特典**

井澤先生の著書を抽選でプレゼント！



主催  
お問合せ

一般社団法人長崎国際観光コンベンション協会（DMO NAGASAKI）

地域連携課 担当：齋藤・徳永・兼田

☎ 095-823-7423    ✉ region@nagasaki-visit.com

お申込みはこちら

