

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

2026
2.3 火

時間 14:30~15:30

会場 出島メッセ長崎
会議室103



食が人を整え 地域を支える

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”的考え方を、わかりやすくお伝えします。



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。

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と一緒に考えます。

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

