



ミルクの旨味で



と美味しく



令和7年度  
健康講座

NEW

いいこと  
いっぱい

# 乳和食

子どものうちから手軽に減塩！

カルシウム不足を補おう！



令和7年  
**6/12**木  
13:30▶15:30

乳和食とは、味噌や醤油などの調味料に牛乳のコクやうま味を組み合わせることで、美味しく減塩ができて、カルシウムやたんぱく質も増やすことができる新しいスタイルの和食です。

**対象** 区内在住・在勤・在学者

**講師** 管理栄養士 料理研究家  
**小山 浩子氏**



**定員** 18名(申込順)  
※一時保育をご希望の場合は、6月5日(木)までに、申込時に併せてご予約ください。(4か月から就学前6名まで、申込順)

一時保育  
申し込み▼▼

**申込み**  
受付期間 5月8日(木)から  
6月11日(水)まで  
受付時間 午前9時～午後5時  
(初日のみ午後2時から)



みなとコールへお電話  
☎ 03-5472-3710  
またはオンライン申し込み ▶▶



**場所** みなと保健所 2階  
栄養指導室(港区三田1-4-10)

**電車**  
都営地下鉄：大江戸線赤羽橋駅 赤羽橋口 徒歩5分  
三田線芝公園駅 A2出口 徒歩10分  
東京メトロ：南北線麻布十番駅 3番出口 徒歩10分

**バス**  
赤羽橋駅前下車  
都営バス：都06 渋谷駅前～新橋駅前  
橋86 目黒駅前～新橋駅前  
東急バス：東98 東京駅～等々力操車所前  
ちいばす：田町ルート 田町駅東口～六本木ヒルズ



※公共交通機関をご利用ください

※体調不良や37.5℃以上の発熱がある場合は、ご来場をお控えください。