

令和8年度金沢栄養ケアセンター研修会

# 作って学ぶ、郷土料理とナトカリ比 ～ 地域の食文化と健康づくり ～

地域包括ケアを支える栄養・食支援の実践力を高めることを目的に研修会を開催します。  
今年度は生活習慣病や循環器疾患の予防に重要な「ナトカリ比（Na/K比）」に着目し、  
金沢に受け継がれる伝統食文化への理解を深めるとともに、調理の工夫を学びます。

栄養指導や健康づくりに役立つ実践的な知識と技術を身につける機会です。皆さまの  
ご参加をお待ちしております。

2026.

参加費無料

10.31 土 10:00-12:15

石川県女性センター 料理教室（三社町1-44）



## 内容



### ・ミニ講演

「金沢の郷土料理について（仮）」

北陸学院大学 健康科学部栄養学科  
新澤 祥恵 氏

### ・調理実習

「ナトカリ比を意識した  
郷土料理のアレンジ（仮）」

食事の教室くでん 櫻井 千佳 氏

エプロン・タオル・三角巾・  
マスクをご持参ください。

## 対象



医療・介護・福祉に携わる多職種、  
行政職員 25名程度

## 申込

下記二次元コードまたは裏面のFAX  
用紙よりお申込みください。



<https://forms.gle/Ua1fhoz72X8Jbq4P9>

申込締切：10月14日（水）

※定員になり次第、締切

< お問い合わせ >

金沢栄養ケアセンター / 公益社団法人石川県栄養士会

TEL：076-222-7630

E-mail：kanazawacare@ishikawa-eiyoushi.com