

# スーパー・コンビニ・デパ地下健康食

●受講期間 2ヵ月 ●受講料 13,200円

■テキスト2冊 ■添削レポート2回 (Web提出可)

おいしく食べて元気になれる身近な健康食の総合ガイド

スーパー、コンビニの弁当、惣菜があつという間に健康食に！

スーパーやデパ地下で揃うグルメ食材で豪華ディナー！



## ●第1単元

早くて、安くて、便利な  
定番メニューを健康食に

- ・1日30種類の食品が手軽に摂れる
- ・コンビニ弁当にプラス1品の心がけ
- ・朝、昼、晩～おいしく食べて健康に
- ・スーパー、コンビニ、デパ地下の特徴を知って賢く利用
- ・「和」のメニューで日本のごはん
- ・コンビニで調達するヘルシーなおつまみ
- ・野菜不足もこれで解消、とっておきのレシピ
- ・ダイエットできる健康メニューづくりに挑戦
- ・カロリーオーバーしない食材選び
- ・30分でつくれる簡単・ヘルシーメニュー

…他

## ●第2単元

ちょっとグルメに  
おいしいディナーに大満足

- ・鉄人、達人のつくったプロの味を楽しむ
- ・一流レストラン、料亭の逸品を自宅に
- ・サラダコーナーはよりどりみどり
- ・寿司、天ぷら、とんかつをディナーに、パーティーに
- ・並べるだけで豪華健康ディナーができる
- ・医食同源～美味、珍味を味わいながら元気に
- ・無農薬、有機野菜も手軽にゲット
- ・買ってくる「おふくろの味」に舌鼓を打つ
- ・簡単にできるお客様の呼べるグルメ・メニュー
- ・調味料を変えて世界のエスニック料理を味わう

…他

