食育実践プランナー

「おいしい」
の仕組みについて知りたくなり、【食育実践プランナー】という講座を昨年受講しました。

この講座では、食育の基礎知識や、日本食の文化、マナー、
食材選び、味の組み立て方など、盛りだくさんな内容について学ぶことができます。
（食育：食を通して、健康的な生活を送る力を育むこと）

難しい内容ではなく、普段の食生活につながる内容のため、
ふむふむ、なるほどなるほど、と最後まで楽しく受講できました。

あとは得た知識を、実生活に取り入れるだけ・・・（これがなかなか難しい）
まずはカップラーメンやポテトチップスを食べる回数を減らさなくては・・・。

グルメ（美食家）にはなれないけど、グルマン（食いしん坊）はグルマンなりに
少しずつ健康的な食生活にシフトチェンジしていきます。

事務局 深井