

7月6日（土）2019年第3回の公開講座を開講いたしました。多くの方々に参加いただきました。

カルシウムを上手に取り入れた料理を楽しく体験し、味わっていただくことができました。「すずきのピカタ」や「トマトの冷製ミルクポタージュ」など、初めて作られた方も多く、家でも作ってみたいとの声をいただきました。

また、松井佳津子講師の講話を通して、カルシウムの重要性や含まれる食品を理解していただくことができました。

食事後は、骨密度を測定していただいたのですが、自分の骨の状態を知り、喜んだり、びっくりしたりしておられました。

料理と講話を通じて、楽しくカルシウムと骨のことを学んでいただくことができました。

