



チャンプルスタディ®

×  美ら島キッチン



沖縄野菜のパワーを活用した アスリートフードを学ぼう！！



2月25日(日) 11:00~13:30 (受付/10:45~)

- 会場** やんばるダイニング 美ら島キッチン (名護市名護4607-1 名護アグリパーク内)
- 対象** ・野菜たっぷりの食事方法を学び、健康的な身体づくりを行いたい方
・身体づくりやパフォーマンス向上のための食事管理について学びたい方
- 参加費** 1,200円 (税込) ※島野菜・葉草バイキング料金 (ドリンク付き)
- 定員** 20名 **締切** 2月23日 (金) 17:00 ※定員に達し次第、受付終了いたします

講師



つは ますみ
津波 真澄 先生 (アスリートフードマイスター/野菜ソムリエプロ/他)

野菜や果物の持つパワーを伝えるべく、料理教室"Masumi's Kitchen"を主宰。
食事でカラダを内側から美しくするインナービューティや、アスリートフードに関する情報を発信。
また、外国人観光客向けの沖縄料理レッスンや県内の食品メーカーのレシピ開発・商品開発・プロモーション活動なども行っている。

講習メニュー

- 県産野菜の温サラダ~もろみ酢ドレッシング~
- しゃぶしゃぶ豚のアロエジュレがけ
- いなりずし
- 紅芋もち
- フルーツスープ

名護の特産品を
多数活用♪

講習内容

1. チャンプルスタディ®とアスリートフードについて
2. 講師の調理デモンストレーション
3. 試食会 (講習メニュー & 島野菜しゃぶしゃぶビュッフェ)
4. 日々の生活へチャンプルスタディ®やアスリートフードを取り入れる方法を考えよう!

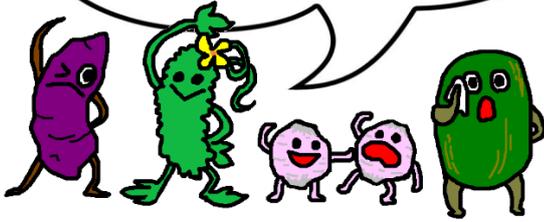
お申込み
お問合せ

株式会社沖縄TLO (沖縄県西原町字千原1番地 琉球大学産学官連携推進機構3階)
TEL : 098-895-1701 / FAX : 098-993-7677
e-mail : chample@okinawa-tlo.com / HP : <http://chample-study.com/>

チャンプルースタディ®とは？

「島野菜をはじめとした県産緑黄色野菜を
主体とする伝統的な沖縄型食事は健康を改善する」

ことに科学的な根拠が認められた琉球大学の
食事介入研究プロジェクトです！



申込方法

下記のいずれかの方法でお申込みください。

■ FAX : 098-993-7677

→チラシ下部の参加申込書に必要事項をご記入の上、上記のFAX番号までお送りください。

■ TEL : 098-895-1701

→上記の電話番号(株)沖縄TLO (チャンプルースタディ担当) までご連絡ください。

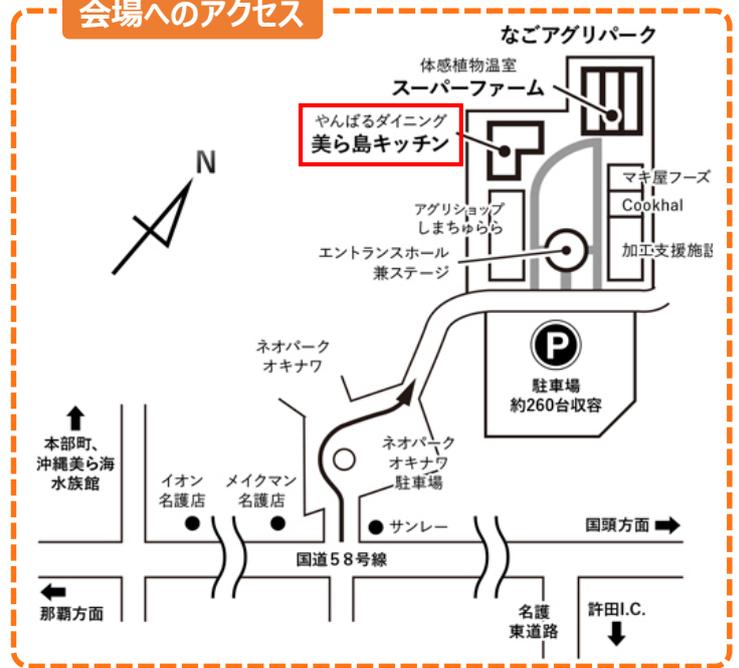
■ E-mail : chample@okinawa-tlo.com

→メールの件名は「料理講習会参加申込み」とし、メール本文に申込み項目 (氏名、住所、電話番号等) を記入し、上記のアドレスまでお送りください。

申込締切

平成30年2月23日 (金) ※定員に達し次第、受付を終了させていただきます。

会場へのアクセス



参加申込書 (FAX:098-993-7677)

ふりがな			
参加者氏名			
住 所	〒		
電話番号		FAX番号	
E-mail			
アスリートフードについて質問 したいこと、自身のスポーツ歴 等があればご記入ください			

美ら島キッチン YANBARU DINING

島野菜・薬草のしゃぶしゃぶを中心に安心安全な島野菜のお料理をバイキング形式で楽しめるレストラン。

ウンチー、カンダバー、島ニンジン、シマナーなど、毎日15種類の島野菜を活用したメニューを提供しています。