

冷凍食品の基礎とやさしい活用術

プロが教える！ 「栄養×節約×時短」のコツ

受講
無料
要申込

最新の冷凍技術は、食材の鮮度・栄養・おいしさを守るために進化しています。

この講座では、冷凍食品を取り入れて食生活を豊かにするヒントをお届けします。

冷凍の仕組みや、取り扱い時のポイント
食品ロス削減のコツ、アレンジレシピなど
便利だけではない冷凍食品の魅力を知って
暑い夏の食卓を乗り切りましょう！



講師

三浦佳子氏

一般社団法人日本冷凍食品協会
冷凍食品コンサルタント

(財)日本視聴覚教材センター企画室長、
(財)日本消費者協会広報部長を歴任。
冷凍食品の栄養や衛生面、活用法について
多くの講演やメディアで発信し、冷凍食品
の正しい知識の普及に努めている。



3ステップでカンタン受講！
電子申請して届いたメールの
講座URLをクリックするだけ

配信期間 **7月1日(水) 正午～7月24日(金) 正午まで**

視聴方法 **YouTube (約60分)** (事前に視聴用URLをメールで送付・通信費は自己負担)

申込方法 **電子申請** 申込みは東京くらしWEBの講座案内ページから

申込期限 **令和8年7月23日(木) 受信有効**

対象 **都内在住・在勤・在学の方**



<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/center/koza20260701.html>

- ※ 電子申請が難しい場合はご相談ください。
- ※ オンラインでの受講が難しい方には、上映会の開催もございます。お気軽にご相談ください。
- ※ 講座内容についてご質問がある場合には、申込みフォーム内の<ご質問>欄にご記入ください。
(すべてのご質問にお答えできない場合もございますのでご了承ください。)
- ※ 個人情報は講座目的以外には使用いたしません。