

冷凍生活 アドバイザー 養成講座



あなたは「冷凍」を活用していますか？

冷凍というと「味は落ちるけど保存のため仕方なく」という方も多いかもしれません。

「味や食感を美味しく変える」「料理を簡単にする」「栄養価を保つ」などの、
冷凍の特徴を賢く活用して、手軽に豊かな食生活を楽しみましょう。

◆冷凍生活アドバイザーのゴール

食品を冷凍することで起こる現象とその活用方法を理解し、手軽に健康で豊かな食生活を実現できるようになる

科目名	講座内容
食品冷凍学概論	食品を冷凍・解凍することで起こる現象を学びます。 ・冷凍とは（-18℃、微生物、物理的現象） ・解凍とは ・家庭での冷凍テクニックの基本
食材別冷凍テクニック①野菜・果物編	食材別に自分で冷凍する際のテクニックとコツを学びます。
食材別冷凍テクニック②肉・魚・その他編	食材別に自分で冷凍する際のテクニックとコツを学びます。



こんな方にぴったり！

- ・冷凍することで無駄を無くしたい人
- ・冷凍を活用して効果的に栄養を摂取したい人
- ・調理時間を節約したい人

一人暮らしの会社員や主婦の方、外食産業の方など、
すぐに実践・活用できる内容が盛りだくさんです！

渋谷1期

◆日程： 2016年 **8月25日(木)**
9:30~16:00

講座(90分×3コマ)＋修了試験30分

- ◆会場：日本野菜ソムリエ協会 渋谷教室
- ◆受講料：35,000円(税込)



監修/講師：西川 剛史

冷凍生活アドバイザー/
アクティブ野菜ソムリエ

大学で食品栄養学を専攻し、学生時代から冷凍食品に魅了される。
冷凍食品メーカー、冷凍食品販売会社の商品開発部門などで勤務。
冷凍食品会社で経験したことや独学での実験に基づく知識を生かし、
現在は冷凍に関する第一人者として、各種メディアで幅広く活躍中。



日本野菜ソムリエ協会

問 冷凍生活アドバイザー養成講座 事務局
合 TEL：03-5489-8636 (平日10時~18時)
せ E-mail：freezing@fooddiscovery.jp