

うま味の活用

～塩分に頼らず、おいしさを高める～

“減塩すると味が物足りない…”と感じたことはありませんか？

うま味を上手に活用すれば、塩分を控えてもおいしさは高められます。

だしの飲み比べや試食を通して、明日からの調理に活かせるコツを一緒に見つけてみませんか。

開催日時

第1回：令和8年12月3日（木曜日）14時～16時

第2回：令和8年12月4日（金曜日）14時～16時

会場

東京都多摩立川保健所 講堂（栄養相談室）

住所：立川市柴崎町2-21-19（東京都立川福祉保健庁舎内）

講師

特定非営利活動法人 うま味インフォメーションセンター

理事 ^{きど}木戸 ^{やすえ} 妥恵 氏

対象

飲食店や給食施設等で調理業務に携わる調理師等

内容

- ・うま味の基礎知識と主な うま味成分 についての講義
- ・うま味食材や各種だしの試食・試飲
- ・だしの飲み比べで学ぶ うま味の相乗効果 等

参加費

500円（当日おつりのないようにお持ちください。）

申込方法



こちらの二次元コード又は

多摩立川保健所のホームページよりお申込みください。

※各回上限50名（先着順）

申込締切は、令和8年11月20日（金）です。

お申込みされた方へ、後日案内メールを送付いたします。

※手話通訳等、特別な配慮が必要な方は11月6日（金）までに問合せ先にご連絡ください。

