

令和7年2月14日

相模原市発表資料

## さがみはら街ぐるみ減塩プロジェクト健康づくり講演会 「心平さん直伝！食材のチカラを活かすとおきのレシピ」を 開催します

食を通じてコミュニケーションの機会を創りだしている、料理家の栗原心平さんをお招きし、「とっておき減塩レシピ」についてお話を伺います。

ほんの少しの工夫が生みだす、おいしくてカラダにやさしい味。その味が、誰かと一緒に食べた思い出とともに受け継いでいってほしいというメッセージを込めた講演会です。

### (1)日時

令和7年3月22日(土) 14時30分～16時

### (2)会場

相模原市立産業会館 1階多目的ホール  
相模原市中央区中央3-12-1

### (3)定員 先着200名(要事前申込)

### (4)参加費 無料

### (5)申込み期間 令和7年2月19日(水)～3月7日(金)

二次元コード(Logoフォーム)から申し込み

### (6)その他

この事業は、生活習慣病の発症及び重症化予防に向けた取組である「さがみはら街ぐるみ減塩プロジェクト」の一環です。詳細につきましては、相模原市ホームページをご覧ください。

相模原市ホームページ: <https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/koso/date/kenko/1026627/1014549/1031271.html>



問合せ先

健康増進課 関山

直通電話 042-769-8274

健康づくり講演会

心平さん直伝!

# 食材のチカラを活かす とっておきの レシピ

オリジナル  
レシピを  
ご紹介します!

講師

料理家

栗原 心平 氏

食を通じてコミュニケーションの機会を創りだしている

栗原心平さんをお招きし、誰かと食卓を囲む楽しさや、

ほんの少しの工夫が生み出す、おいしくてカラダにもやさしい

“とっておき減塩レシピ”についてお話いただきます。

この講演のためだけに考案いただいたレシピが、

誰かと一緒に食べた思い出とともに受け継がれていくことを期待します。

相模原市食育推進  
マスコットキャラクター  
サガビー



2025年

**3/22(土)** 14:30~16:00  
(開場 14:00)

相模原市産業会館 多目的ホール

相模原市中央区中央3-12-1

定員：先着200名 要申込み 参加費無料

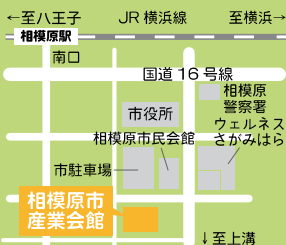
【申込み期間】

2/19(水)▶3/7(金)

お申し込みはこちら▶

<https://logoform.jp/form/oWjU/836048>

※定員に達し次第受付終了



## 料理家 栗原 心平 氏 プロフィール

(株)ゆりの空間の代表取締役社長。会社の経営に携わる一方、幼い頃から得意だった料理の腕を活かし、自身も料理家としてテレビや雑誌などを中心に活躍。仕事で訪れる全国各地の美味しい料理やお酒をヒントに、ごはんのおかずやおつまみにもなるレシピを提案している。

2012年8月より、国分太一&栗原心平が日曜お昼にお送りする、ほのぼのとした時間が流れるおしゃべりな料理番組「男子ごはん」(テレビ東京系列)にレギュラー出演中。

自身の公式YouTubeチャンネル「ごちそうさまチャンネル」を開設し登録者数20万人以上、また小中学生を対象としたアーカイブ動画視聴型のオンライン料理教室「ごちそうさまクッキングスクール」を主宰している。

著書に、「栗原心平のごべんとう」(山と溪谷社)、「酒と料理と人情と。青森編」(主婦と生活社)、「おいしい酒肴は白飯にも合う」(平凡社)、「栗原家のごはん」(大和書房)、「栗原心平のはじめてのおうちごはん」(小学館)がある。

【主催】相模原市

【お問い合わせ】相模原市健康増進課 ☎042-769-8274