



もっと野菜食べよう！  
三二講座

# 「ほうれんそう」

柏の三大野菜といえば、かぶ、ほうれんそう、ねぎ。

今月は、その中のほうれんそうを取り上げます。

寒さや、霜によって甘さが増しておいしくなる  
ほうれんそうは、ビタミン、ミネラルなどが豊富で栄養  
価の高い野菜です。

風邪やインフルエンザなどに負けないよう積極的に  
食べたいほうれんそうについて、大瀬先生と学び  
ましょう！



まちの健康研究所「あ・し・た」  
ワンポイントアドバイザー  
料理研究家 大瀬由生子

新型コロナウイルスの感染防止のため、  
当分の間定員を6名とさせていただきます。  
ソーシャルディスタンスを保って  
ご着席ください。

## 場所

ららぽーと柏の葉北館3F  
まちの健康研究所「あ・し・た」  
イベントスペース

申し込み不要、無料、  
定員 先着6名

11/10 (水)  
10:30~11:00

11/20 (土)  
10:30~11:00

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。

本講座は、原則まちの健康研究所「あ・し・た」の会員様向けとし、会員でない方の体験参加は2回までとさせていただきます。

以降は、会員登録（無料）の上、引き続きご参加くださいますようお願いいたします。

主催：まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713

