



もっと野菜食べよう！  
三二講座

# 「ねぎ」

10月、11月のテーマは、かぶとほうれんそう。

今月は、柏の三大野菜の最後の「ねぎ」です。

通年出回っていますが、旬は冬。寒くなるにつれて甘味が増し、なべ物や暖かい麺類には欠かせません。

ねぎに含まれるアリシンは、殺菌効果や疲労回復効果があり、風邪対策に有効といわれています。カロテンやビタミンCも豊富なねぎを食べて、元気に冬を過ごしましょう！



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

12/15 (水)  
14:00~14:30

12/21 (火)  
14:00~14:30

※ 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

