



もっと野菜食べよう!
三二講座

「みそ」

みそは、発酵によって、原料の大豆を大きく上回るビタミンやアミノ酸が生成されている栄養価の高い食品です。

寒い季節には、心も体も温めてくれるみそ汁が欠かせません。

今月は、みそについて大瀬先生と学び、冬を乗り切りましょう!



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

1/14 (金)
14:00~14:30

1/31 (月)
10:30~11:00

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。

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。



主催: まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713