

もっと野菜食べよう！
ミニ講座

基礎代謝を上げる！

～朝ごはんを食べよう！ ②～

食事の工夫で基礎代謝を維持・アップ
できたらうれしいですね。

10月、11月のテーマは「朝ごはんを食べよう」。

11月は「みそ汁」を取り上げ、
朝ごはんをしっかり食べて基礎代謝を上げるコツを
料理研究家の大瀬由生子先生に
わかりやすくお話しいたします。

11/16 (月)
10:30～11:00

11/25 (水)
10:30～11:00

申し込み不要
無料
定員 先着12名

場所 ららぽーと柏の葉 北館3F
まちの健康研究所「あ・し・た」

お知らせ

11月から、原則会員様限定とし、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。



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

主催：まちの健康研究所「あ・し・た」04-7197-7713