

もっと野菜食べよう！
ミニ講座

基礎代謝を上げる！ ～筋肉を増やす食事～

基礎代謝が下がりやすい夏、、、。
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。
今月は、筋肉を増やして
基礎代謝を上げる食事のコツを
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。

8月20日(木)

14:00～14:30、
15:30～16:00の2回

※ 都合により、8月19日(水)
から8月20日(木)に
変更させていただきます。

場所：
ららぽーと柏の葉
北館3F
まちの健康研究所
「あ・し・た」

申し込み不要
無料

8月24日(月)

10:30～11:00



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