

もっと野菜食べよう！  
ミニ講座

# 基礎代謝を上げる！

～発酵食品で内臓機能を高める～

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。  
今回は、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だきます。

9月16日(水)

10:30～11:00

申し込み不要  
無料

9月30日(水)

10:30～11:00

場所：  
ららぽーと柏の葉  
北館3F  
まちの健康研究所  
「あ・し・た」



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