

もっと野菜食べよう！  
ミニ講座

バランスのよい食事

# まごわやさしい

「まごわやさしい」は、  
健康な食生活に役立つ食材の最初の文字を並べたもの。  
これらの食材を毎日の食事に取り入れることで、  
生活習慣病の予防を始めとして、健康に良いことがたくさん！  
毎日の食生活に、上手に「まごはやさしい」を取り入れるコツを  
大瀬先生と一緒に学びましょう！！

9/21(水)  
10:30~11:00

9/26(月)  
14:00~14:30

申し込み不要  
無料  
定員 先着12名

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。

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

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。



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