

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