

もっと野菜を食べよう！
ミニ講座

基礎代謝を上げる ～筋肉をつくる食事～

基礎代謝の約40%は筋肉が消費するエネルギーといわれています。
筋肉をふやすには運動が欠かせませんが、食事にも心がけたいですね。
大瀬先生と一緒に学びましょう！！

11/16(水)
14:00～14:30

11/30(水)
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