

もっと野菜食べよう！
ミニ講座

基礎代謝を上げる ～内臓機能を高める食事～

基礎代謝は生命維持のために安静にしている消費されるエネルギーのこと。
そのエネルギーの大半を消費するのが内臓。
内臓機能を高めることで基礎代謝も上がりやすくなるのです。
内臓機能を高める方法を大瀬先生と一緒に学びましょう！

12/15(木)
10:30～11:00

12/18(日)
10:30～11:00

申し込み不要
無料
定員 先着12名

場 所

ららぽーと柏の葉 北館3F
まちの健康研究所「あ・し・た」

お知らせ

11月から、原則会員様限定とし、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