

もっと野菜を食べよう！
ミニ講座

食事の質を考える ～玄米ごはん～

定食とコンビニのドーナッツ2個のカロリー、
玄米と白米のごはんのカロリーは、それほど変わりません。
でもさまざまな栄養素に目を向けてみると、とても大きな違いが！
1月は、玄米ごはんを取り上げて、
食事の質を考えてみましょう。

1/18(水)
14:00～14:30

申し込み不要
無料
定員 先着12名

1/26(木)
10:30～11:00

※ 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」
ワシ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