

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