

もっと野菜を食べよう！  
ミニ講座

# もっと野菜を食べよう！

農産物直売所かしわでに行く3月30日のミニ遠足に先立ち、  
今月は野菜を取り上げます。

冬を耐えて、春の野菜や山菜が出回るとき。  
なぜ野菜を食べなければならないか？  
どのくらい食べればよいか？など、野菜について  
大瀬先生と一緒に考えましょう！

**3/16(木)**  
10:30~11:00

**3/27(月)**  
10:30~11:00

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