

もっと野菜を食べよう！
ミニ講座

「酢」

最古の発酵調味料といわれる酢には、
防腐・抗菌といった食べ物を
いたみにくくする働きがあるばかりでなく、
さまざまな健康効果があります。
酢を上手に日頃の食事に取り入れて、
暑い夏を乗り切りましょう！

7/19(木)
14:00~14:30

7/26(木)
14:00~14:30

※ 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」

申し込み不要、無料
定員 先着12名



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

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。

主催：まちの健康研究所「あ・し・た」
04-7197-7713