

もっと野菜を食べよう！
ミニ講座

ゴーヤ

(にがうり)

ゴーヤといえば、あの独特の苦みが特徴。

その苦み成分にはさまざまな効果があり、

ビタミンや鉄分も豊富に含まれている栄養価の高い野菜だそうです。

猛暑の今年、夏を元気に乗り切るために、ゴーヤについて

大瀬先生と一緒に学びましょう！

8/2(木)

10:30~11:00

8/6(月)

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」

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