

もっと野菜を食べよう！  
ミニ講座

# 玄米ごはん

玄米ごはん和白米のごはんを比べると、  
カロリーも糖質も、それほど大きな差はありません。  
ところが、その他の栄養素や、食物繊維に  
目を向けると、とても大きな差があります。  
そして、玄米ごはんには他にもさまざまなメリットが！



10/18(木)

14:00~14:30

10/25(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