



もっと野菜を食べよう！
三二講座

納豆

朝ごはんには納豆が欠かせない、という方がたくさんいらっしゃる一方で、あの独特のにおいが苦手という方も多いと思います。

納豆には、5大栄養素がすべて含まれるほか、イソフラボンやナットウキナーゼといった、健康維持に欠かせない成分も多く含まれています。

今月は大瀬先生と納豆について学び、好きな方はより好きに、嫌いな方も食べ方を工夫して、少しでも好きになっていただければと思います！



11/19(月) 11/22(木)

10:00~10:30

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