

もっと野菜食べよう！  
三二講座

# 発酵調味料 「みそ」

この季節、身体だけでなく、心も温めてくれるのが一杯のみそ汁。  
最近では、みそやみそ汁の健康効果も明らかになってきました。

今月は、発酵調味料の代表格「みそ」を取り上げます。

みその上手な使い方や魅力を  
大瀬先生といっしょに学びましょう！



1/21 (月)  
10:30~11:00

1/24 (木)  
14:00~14:30

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。

申し込み不要  
無料  
定員 先着12名

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