



もっと野菜食べよう！
第3講座

ビタミンA



ビタミンAやCを多く含む野菜をたくさん
食べよう！

よく聞くだけでなく、よく言うセリフでは
ありませんか？

でも、そもそも“ビタミン”て何でしょう？

そして、なぜ、ビタミンが必要なのでしょう？

そんな疑問に答えるビタミンシリーズ、

最初はもちろん**ビタミンA**です。

9/26 (木)
14:00～14:30

9/30 (月)
10:30～11:00

※ 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

