



もっと野菜食べよう！  
三講座

# 米ぬか



米ぬかといえば、まず思い浮かぶのは、ぬか漬け。ほかに、柱を磨いたり、肥料にしたりという話は聞いたことがあります。今日は、その米ぬかを食べようというお話です。生活習慣病の予防・改善に効果があるという米ぬかですが、問題は、どうやって食べるか？です。日々の食事に手軽に美味しく取り入れる方法を大瀬先生と一緒に学びましょう！

10/24(木)  
14:00 ~ 14:30

10/31(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

