



もっと野菜食べよう！
三講座

酒粕

寒い季節、酒粕で作った甘酒は
心も体も温めてくれますね。
日本酒の搾りかすである酒粕は、
「かす」と呼ぶにはもったいないほど
栄養が豊富で、様々な健康効果もあります。
酒粕を日々の食事に上手に取り入れて、
寒い冬を乗り切りれるよう、大瀬先生と
一緒に学びましょう！



1/21(火)
10:30~11:00

1/29(水)
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

