



もっと野菜食べよう！  
ミニ講座

# 米糍の甘酒で腸活

腸内環境を整えて健康なカラダを手に入れる  
“腸活”、最近よく聞く言葉ですね。  
“腸活”が目指すのは腸内細菌のバランスが良い腸。  
最近の研究により、腸内細菌がさまざまな健康効果をもたらしてくれることが分かってきました。  
お家で簡単に作れる米糍の甘酒で、腸活を始めましょう！



**2/10** (月)  
10:30~11:00

**2/27** (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

