



もっと野菜食べよう！
三二講座

「酢」

最古の発酵調味料といわれる「酢」は、料理に酸味やコクを与えたり、防腐・抗菌といったはたらきだけでなく、さまざまな健康効果もあります。「酢」の力で、コロナ疲れをいやし、夏の暑さを乗り切りましょう！！

新型コロナウイルスの感染防止のため、
当分の間定員を6名とさせていただきます。
ソーシャルディスタンスを保って
ご着席ください。



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

7/15 (水)
14:00～14:30

場 所

7/30 (木)
14:00～14:30

ららぽーと柏の葉 北館 3F
まちの健康研究所「あ・し・た」

※ 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6名

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。

主催：まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713

