



もっと野菜食べよう！
三二講座

「ごま」

胡麻といえば、和食のイメージですが、原産地はアフリカ、あのクレオパトラも美容のために愛用していたとか、...

ごまには抗酸化作用や血中コレステロールの上昇を抑える成分が含まれ、「若返りの媚薬」と呼ばれているそうです。

今月は、そんな魅力的なごまについて大瀬先生と一緒に学びましょう！



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

8/12(水)
14:00~14:30

8/17(月)
10:30~11:00

場 所

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

