



もっと野菜食べよう！
三二講座

「米ぬか」

米ぬかといえば、まず思い浮かぶのは、ぬか漬けですが、最近、米ぬかドリンクのCMが流れるようになり、食べたり飲んだりするものとしても知られるようになりました。

高い栄養価があり、生活習慣病の予防・改善に効果があるという米ぬか、問題はどうやって食べるか？です。

米ぬかの実力を知り、日々の食事に手軽に楽しく取り入れる方法を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

10/6 (火)

10:30～11:00

10/12 (月)

14:00～14:30

場 所

ららぽーと柏の葉 北館 3F
まちの健康研究所「あ・し・た」

申し込み不要、無料、
定員 先着 6 名

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。

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

