



もっと野菜食べよう！
ミニ講座

「トマト」

トマトにビタミンAにかわるβ-カロテンが多く含まれていることは、よく知られていることですね。

そして、最近注目されているのが、抗酸化作用があるというリコピン。トマトの赤い色はこのリコピンの色だそうです。

今月は、「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるトマトについて、大瀬先生と学びましょう！



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



5/21 (金)

14:00～14:30

5/25 (火)

14:00～14:30

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。

場所

KOIL 4F (仮店舗)

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

