



もっと野菜食べよう！  
ミニ講座

# 抗酸化作用で アンチエイジング

野菜・果物・海藻などの植物に含まれる化学成分「フィトケミカル」は、植物が紫外線や有害物質から身を守るために作られた、色素や辛味などの成分です。

フィトケミカルには、老化予防や免疫力向上などが期待できる抗酸化作用をもつものが多いそうです。

日々の食事にフィトケミカルを含む食材を上手に取り入れて、若さを維持しましょう！



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

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。



**8/14 (土)**  
10:30~11:00

**8/18 (水)**  
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」  
イベントスペース

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

