



もっと野菜食べよう!
三二講座

「みそ」

みそは、発酵によって、原料の大豆を大きく上回る
ビタミンやアミノ酸が生成されている栄養価の高い
食品です。

寒い季節には、心も体も温めてくれるみそ汁が欠かせ
ません。

今月は、みそについて大瀬先生と学び、冬を乗り切り
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。

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

1/14 (金)
14:00~14:30

1/31 (月)
10:30~11:00

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。

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。



主催: まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713