



もっと野菜食べよう！  
ミニ講座

# 季節を先取り

# 「トマト」

トマトに含まれる赤やオレンジの色素成分「リコピン」は、抗酸化作用の高さから一躍有名になり、健康だけでなく美容の面からも様々な効能が期待されています。

これから訪れる旬を楽しみに、トマトについて、大瀬先生と学びましょう！



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

**4/15 (金)**  
14:00～14:30

**4/18 (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

