

もっと野菜食べよう！  
ミニ講座



トマトは美肌効果のあるビタミンC、老化を抑制するビタミンEが豊富で、ミネラルや食物繊維などをバランスよく含んでいます。

特筆すべきは、赤色の色素成分で抗酸化作用があるリコピンが豊富なこと。

ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど。

大瀬先生のレシピで栄養たっぷりのトマトをおいしく食べましょう！



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

**5/23 (火)**  
14:00～14:30



**5/31 (水)**  
14:00～14:30

ららぼーと柏の葉 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10名

