

もっと野菜食べよう！
三二講座



米糀で作る甘酒の主な成分は、発酵でうまれるブドウ糖、アミノ酸、ビタミンB群、そして食物繊維やミネラル、つまり点滴の成分とほぼ同じです。脳や身体の疲労を回復させるブドウ糖が主成分の甘酒は、江戸時代には夏の飲み物で、天秤棒を担いだ甘酒売りが街を行き交っていました。

夏バテ解消や熱中症予防効果が期待される糀甘酒で、昔の人と同じように、夏を乗り切りましょう！



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

6/14 (水)
14:00~14:30

6/28 (水)
14:00~14:30



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10名

