

もっと野菜食べよう！
三二講座



お酢は、4～5世紀ごろ大陸から酒の醸造技術とともに伝わり、調味料として一般に広まったのは江戸時代だそうです。

お酢の酸味には唾液の分泌を促し、食欲を増進させる効果がありますので、これからの季節にはとても重宝しますね。他にも、カルシウムの吸収を助けたり、食後血糖値の上昇を抑制したり、高めの血圧を下げる効果もあるとか、...

いろいろな効能があるお酢を、大瀬先生のレシピで、毎日の食事に上手に取り入れましょう！



7/18 (火)
14:00～14:30

7/26 (水)
14:00～14:30



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

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

