

もっと野菜食べよう！
ミニ講座



「ゴーヤ」

独特の苦みがあるゴーヤは、沖縄や南九州では古くから食べられていましたが、全国てに普及したのは1990年代からだそうです。

ビタミンCやβカロテンを豊富に含み、苦み成分は胃腸粘膜を保護したり、胃腸を刺激して食欲増進効果があり、夏バテに良いといわれています。

栄養満点なゴーヤを大瀬先生のレシピで美味しく食べて、この夏を元気に乗り気ましょう！



8/16 (水)
10:30~11:00
午前に変更になりました。

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

8/29 (火)
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

