

もっと野菜食べよう！
ミニ講座



「ヨーグルト」

ヨーグルトに含まれるたんぱく質やカルシウムの量は、原料である牛乳とほぼ同じですが、たんぱく質は発酵の作用で分解され、より吸収されやすくなっています。

ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌の多くは消化の過程で死んでしまいますが、それらも善玉菌を増やす効果があります。

大瀬先生のレシピで、毎日の食事にヨーグルトを取り入れて善玉菌を増やし、腸内フローラのバランスを良くしましょう！



9/15 (金)
14:00~14:30

9/29 (金)
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

