

もっと野菜食べよう！
三二講座



「さつまいも」

さつまいもは、エネルギーのもととなる「糖質」を多く含み、
その他、抗酸化作用をもつ「ビタミンC」や「ビタミンE」、余分
な塩分の排出を助ける「カリウム」などの栄養素を含みます。

豊富に含まれる水溶性・不溶性食物繊維は、腸内環境を整え、
便秘の改善が期待されます。

さつまいもの旬は10月～1月。

大瀬先生のレシピで旬のさつまいもを味わいましょう！



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

10/13 (金)

14:00～14:30

10/24 (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

