もっと野菜食べよう！

ミニ講座

噛みごたえのある物を食べる！

12月のテーマは

「噛みごたえのある物を食べる！」

食物繊維の多いものや、硬めの野菜などを
よく噛んで食べると、消費するカロリーが上がる？
料理研究家の大瀬由生子先生に
わかりやすくお話しいただきます。

12/14（月）
10:30～11:00

12/21（月）
10:30～11:00

申し込み不要
無料
定員　先着12名

場所　ららぽーと柏の葉　北館３F
まちの健康研究所「あ・し・た」

お知らせ

11月から、原則会員様限定とし、会員でない方の体験参加は
2回までとさせていただきます。
以降は、会員登録（無料）の上、引き続きご参加くださいます
ようお願いいたします。

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

主催：まちの健康研究所「あ･し･た」 04-7197-7713