

もっと野菜食べよう！
ミニ講座

基礎代謝を上げる！ ～朝ごはんを食べよう！～

食事の工夫で基礎代謝を維持・アップ
できたらうれしいですね。

10月、11月のテーマは「朝ごはんを食べよう！」。

10月は「甘酒」を取り上げ、
朝ごはんをしっかり食べて基礎代謝を上げるコツを
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します。

10/14 (水)
10:30～11:00

10/19 (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」



※ 11月の予定は10月後半にご案内いたします。

主催：まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713

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