

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

申し込み不要  
無料  
定員 先着12名

**10/19 (月)**  
10:30～11:00

**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。

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