良い仕事、やりたい仕事をするには、体が資本

野菜・果物を食べて
よりカッコ良く！より美しく！

4月野菜de健康教室のご案内

野菜と果物を取り入れて、毎日イキイキとしたオン＆オフタイムを楽しんでみませんか？
毎月旬の野菜・果物を取り上げ、健康的に働くための食のヒントをお伝えします。

今月のテーマ「山菜」

桜の花も散り、本格的な若葉の季節になりましたね。我が家では、昨年、近所の雑木林から「ふき」をとって植えたら、今年は「ふきのとう」が出てきました。山菜はアクが強く、苦味がありますよ。この苦味は抗酸化作用のあるポリフェノール類で、体に良いのです。山には「わらび」「こごみ」「ぜんまい」と山菜が芽吹いています。一緒に山菜を食べ比べて、新たなる発見をしてみませんか？

茨城の「わらび」です。

■日程：2013年4月17日（水）18:45～20:45

■場所：中央区日本橋3-1-14　ステージ日本橋5F
ウィズスクエア　ペントハウス
＊ビル1Fの「IN THE BARREL」という飲食店に入り、奥の階段を5階まで上がります。

地図は、別紙をご参照お願いします。

■内容：健康的な食事バランスとフィトケミカル
山菜について、山菜の食べ比べ

＜参加すると＞
★体と食事の関係を知ることができます。
★バランスが良い食事のとり方を知ることができます。
★最近注目されているフィトケミカルについて学べます。
★山菜の栄養を知ることができます。
★三愛の美味しさを参加者全員で楽しめます。

■持ち物：筆記用具、マイお箸（フォークは用意済）
前日の朝・昼・晩の食事メニューの記録してご持参願います。

■定員：9名
（定員になり次第締め切らせて頂きます。）

■講師：
キャリアカウンセラー＆野菜ソムリエ
ベジフルビューティーアドバイザー
上西　智子

■受講料：￥3000　（資料・材料費、税込）
＊当日お支払お願い致します。
材料仕入れの都合上キャンセルは4月14日までにお願い致します。

■今後の日程
5/15（水）　豆類、6/12（水）じゃがいも
7/10（水）　とうもろこし（予定）

■お申込み
お申込み・お問い合わせ先のメールアドレスに以下内容を記載の上送付お願い致します。
メール件名：「4月野菜de健康教室申込」
メール本文：お名前、お電話番号

■お申込み・お問い合わせ先
株式会社デイツ
info@datescorp.com

ウィズスクエア　ペントハウス

中央区日本橋3-1-14　ステージ日本橋5F
IN　THE　BARRELの店を入り
奥の階段を上っていただきますようお願い
致します。