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！

5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「マメ」

新緑の色が増す時期となってきました。5月といえば豆類が旬の季節です。エンドウ豆、空豆、インゲンマメと市場にも出回ってきました。関東圏にも豆類の出荷量は全国的にも多く、これからが地元の豆類が出てくるころです。
豆類は、栄養価が高く、野菜の中でもたんぱく質を多く含んでいます。同じような形をした豆類でも味、栄養は様々です。鮮やかな緑色した旬の豆類を一緒に食べ比べて、違いを発見してみませんか？

家庭菜園で育てた空豆です。

■日程：2013年5月15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：ライフステージと食生活
豆類について、豆類の食べ比べ

＜参加すると＞
★ライフステージ別の体の特徴を学べます。
★ライフステージ別の食生活を知ることができます。
★豆類の栄養を知ることができます。
★豆類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）

■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。

■今後の日程
6/12（水）じゃがいも、7/10（水）　とうもろこし
8/7（水）　ピーマン・パプリカ

■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：「5月野菜de健康教室申込」
メール本文：お名前、お電話番号

■参加におけるお願い
・キャンセルは仕入れの都合上、5月12日までにご連絡お願いします。
・教室での商品等の勧誘・売込みはご遠慮願います。

■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。