

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！

第15回野菜de健康教室 (土曜日昼の会)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。

テーマ「薩摩芋」

薩摩芋の美味しい季節がやってきました！！
ビタミンCは加熱すると減少すると言われていますが、
薩摩芋の減少率は他の野菜より低く、ビタミンEも含まれているので女性の美容に最適なお野菜です。
関東圏は日本でも有数の薩摩芋の産地です。地元の薩摩芋を楽しんでみませんか？
教室では薩摩芋の食べ比べも体験頂きます。



1年たっても、「あの薩摩芋あまくてきめが細かく美味しかった」と評判の「甘太くん」です。

■日程: 2013年10月26日(土) 13:40~15:40

■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: 食事バランスと野菜の栄養素
薩摩芋について、食べ比べ

<参加すると>

- ★自分の食事バランスのチェックをすることができます。
- ★野菜の栄養素を学ぶことができます。
- ★薩摩芋の栄養を知ることができます。
- ★薩摩芋の美味しさを参加者全員で楽しめます。

■持ち物: 前日3食分の食事記録
筆記用具(3色用意願います)
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。

■今後の日程予定
10/16(水) 18:45~20:45 リンゴ、
11/13(水) かき、11/23(土・祝) キノコ狩り
12/11(水) さといも、12/14(土) ダイコン

■お申込み
お問い合わせ先のメールから、もしくは
ホームページからお申込みお願いします。
<http://www.career-nihonbashi.com/application/index.html>

■参加におけるお願い
・キャンセルは仕入れの都合上、10月22日までにご連絡をお願いします。10月23日以降キャンセル料(3000円)がかかります。
・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



ウイズスクエア 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。