

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！

## 12月野菜de健康教室 (水曜日夜の会)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「里芋」

土垂、セレベス、八つ頭、唐の芋、京芋、店頭には親芋、子の芋と並び始めました。

里芋を食べると、ほっとして体が温まるような感じがします。里芋は、薩摩芋、じゃが芋といった他の芋に比較して、とてもエネルギー(カロリー)が低い食材です。お腹にたまって、でも太りにくい。

ほっくり、ねっとり、さっぱりと、品種によって食感や味が違う里芋を一緒に食べ比べませんか？



最近千葉で栽培されている「千葉丸」です。京芋のようにサッパリして煮崩れしにくいです。

■日程:2013年12月11日(水)18:45~20:45  
\*20:45~21:40は、温野菜Partyを開催します!!  
(追加料金+500円)

■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:食事環境とアルコール  
里芋について、食べ比べ

<参加すると>

- ★健康・美しくなる食環境を学ぶことができます。
- ★賢いアルコールの摂り方を知ることができます。
- ★里芋の栄養を知ることができます。
- ★里芋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:①野菜de健康教室のみ  
¥3000 (資料・材料費、税込)  
②野菜de健康教室+  
20:45~21:30 温野菜パーティー参加  
¥3500 (資料・材料費、税込)

■今後の日程予定

12/14(土)ダイコン  
1/15(水)かぶ、2/12(水)大豆

■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、12月9日までにご連絡  
お願いします。12月10日以降キャンセル料(3000  
円or3500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](mailto: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。