

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 (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。

### 4月のテーマ「山菜」

3月に入り、「ふきのとう」が出回りはじめましたね。  
ふきのとうで、ふき味噌を作り、ご飯のお供になっています。山菜はアクが強く、苦味があります。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」「ごごみ」「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、新たな発見をしてみませんか？



東京都松原村の山に自生する「もみじがさ」です。

■日程: 2014年4月19日(土) 13:30~15:30

■場所: 東京都中央区日本橋3-2-14 日本橋KNビル  
ウィズスクエア本館内 4F フルーム  
4F受付にてお名前を伝えてください。

■内容: 健康的な食事バランス  
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。
- ★バランスの良い食事のとり方を知ることができます。
- ★山菜の栄養を知ることができます。
- ★山菜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: 6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: ¥3100 (資料・材料費、8%税込)

■今後の日程予定  
4/16(水)夜 玉ねぎ  
5/21(水)夜 トマト、5/25(日)野外(予定)  
6/18(水)夜、6/28(土)午後

■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、4月15日(火)までにご連絡をお願いします。4月16日(水)以降キャンセル料(3100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)



ウィズスクエア本館  
日本橋KNビル 4F Fルーム  
4F受付にてお名前を伝えてください。

\*「ゆかり」という日本料理のお店が1階にあります。

住所: 東京都中央区日本橋3-2-14