

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 (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。

### 5月のテーマ「トマト」

最近では一年中出回るトマトですが、旬は春から初夏と秋です。昔はトマトをお店で買うと青臭いものでしたが、今では甘味・酸味もフルーツのようです。色だけでも、赤、黄、オレンジ、緑、紫など豊富になりました。味が一番良く、栄養価も高くなる旬なトマトの食べ比べをしてみませんか？

桃太郎、フルーツマト、塩トマト、などなど身近なトマトと一緒に楽しみましょう。



何十種類と並ぶオランダ・トマト  
ワールドのトマトです。

■日程: 2014年5月21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: アンチエイジングと野菜の機能性(色)  
トマトについて、トマトの食べ比べ

<参加すると>

- ★アンチエイジングとは何か知ることができます。
- ★野菜の機能性(色)について学ぶことができます。
- ★トマトの栄養を知ることができます。
- ★トマト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: ¥3100 (資料・材料費、税込)

■今後の日程予定  
5/21(水)夜 トマト、5/25(日)野外ハーブ  
6/18(水)夜 レタス類、6/28(土)とうもろこし  
7/16(水)夜 ナス、7/26(土)野外ブルーベリー  
8/6(水)夜 ウリ、8/23(土)かぼちゃ

■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、5月18日(日)までにご連絡をお願いします。5月19日(月)以降はキャンセル料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 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。