

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「アスパラガス」

春の野菜と言ったらアスパラガスです。ヨーロッパの人々は、この時期のホワイトアスパラガスを楽しみに待ちわびているとのこと。日本のスーパーでも最近よく見かけるようになりました。

アスパラガスは疲労回復に効果があります。急な気温の変化やGWで疲労が溜まってしまっている方にもおすすめです。一緒にアスパラガスを楽しんでみませんか？



春一番のグリーンアスパラガスです。

■日程: 2015年5月13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: アミノ酸と疲労回復について  
アスパラガスについて、食べ比べ

<参加すると>

- ★タンパク質とアミノ酸の関係を知ることが出来ます。
- ★疲労回復効果のあるアミノ酸について学びます。
- ★アスパラガスの栄養価を知ることが出来ます。
- ★アスパラガス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

- 5/23(土) 昼 ジンギスカン・ビール園
- 6/17(水) 夜 メロン 6/27(土) 昼 トマト
- 7/15(水) 夜 じゃがいも 7/26(日) 昼 瓜類
- 8/19(水) 夜 かぼちゃ 8/29(土) 昼 ブドウ狩り
- 9/9(水) 夜 梨

■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10日までにご連絡をお願いします。5月11日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。