

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！

## 7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。

### 7月のテーマ「じゃが芋」

新じゃが芋が出回りはじめ、店頭に並ぶじゃが芋の種類も増えてきました。カレーには、どんなじゃが芋を使いますでしょうか？

食感が粘り気があったり、柔らかかったり、中身の色が白や、黄色など様々です。調理によって使い分けると楽しみも増えていきます。

巷で流行りの「エッグスラット」も作ってみます。エッグスラットにはどのじゃが芋が合うでしょうか？



新じゃが芋と新じゃが芋で作ったエッグスラット

■日程: 2015年7月15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: 夏の冷え対策について  
じゃが芋について、じゃが芋の食べ比べ

<参加すると>

- ★増えている夏の冷え症を知ることが出来ます。
- ★夏の冷え症対策の食生活を学べます。
- ★じゃが芋の栄養を知ることが出来ます。
- ★エッグスラットを作り、じゃが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: 7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  
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をお願いします。  
<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、7月12日(日)までにご連絡をお願いします。7月13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。