

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！

## 8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。

### 8月のテーマ「かぼちゃ」

先月から出回り始めた国産のかぼちゃは、1カ月から2カ月置いて食べごろです。スーパーでも大きな瓢箪型のピーナツバターを良く見かけます。昔のかぼちゃといえば、水っぼいという話も聞きますが、最近のかぼちゃは、ネットリしたり、ほくほくしたりと食感もまちまちです。ビタミンAが豊富で、綺麗な肌を目指したい方にもおすすめです。一緒にかぼちゃを楽しみませんか。



いまや日本で主流の西洋カボチャが育っています。

■日程: 2015年8月19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: 残暑の疲れ対策について  
かぼちゃについて、かぼちゃの食べ比べ

<参加すると>

- ★残暑の疲れの原因を知ります。
- ★残暑で弱った体への対策としての食生活を学べます。
- ★かぼちゃの栄養を知ることができます。
- ★かぼちゃの簡単料理をつくり、美味しさを発見します。

■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  
8/29(土) 昼 ブドウ狩り、9/9(水) 夜 梨  
9/27(日) 昼 豆腐と酒、10/14(水) 夜 リンゴ  
10/25(日) 昼 キノコ、11/11(水) 夜 干シイタケ  
11/15(日) 昼 柿狩り 12/9(水) 夜 人参

■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、8月16日(日)までにご連絡をお願いします。8月17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)



## ウイズスクエア 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。