

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！

1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。

テーマ「冬の根菜類」

寒さも厳しくなり、冬本番になりました。
寒い冬に体を温めてくれるのが、カブ、大根、
人参、ゴボウ、レンコンなど根菜類になります。
生で食べるのもよし、もちろん焼く、蒸す、煮る
など加熱すると甘みも増して美味しくなります。
今月はプチ新年会も兼ねて、根菜がたっぷり
入った「ほうとう」を作って楽しみます。



小かぶ、青大根、京人参、ゴボウです。

■日程: 2018年1月31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: ビタミンCについて
冬の根菜類の食べ比べ
ほうとう作り

<参加すると>

- ★ビタミンCについて知ることができます。
- ★ビタミンCを効果的に食べるコツを学びます。
- ★根菜類の栄養を学びます。
- ★根菜類の調理方法の違いで、好みの食べ方を発見します。

■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: ¥3500
(資料・材料費、飲み物代、税込)

■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>

■今後の予定
2月28日(水) アブラナ科(予定)

■参加におけるお願い
・キャンセルは仕入れの都合上、1月28日までに
ご連絡をお願いします。1月29日以降はキャンセル料
3500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



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。