

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！

6月野菜de健康教室 (日曜ワークショップ)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「梅」

今年は関東でも4月から梅の実が大きくなっていました。青梅で梅干しを作っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

梅は昔からの薬効が多い食品で、加工して食します。そして梅干し、梅酒、梅肉エキスと加工することで長く保存もできます。特に梅干しは疲労回復効果抜群で、梅雨から夏と疲れがたまる季節にはかかせません。梅の加工品を食べ比べ、梅を使った疲労回復簡単料理と一緒に作ってランチを楽しみませんか。



とれたての梅です

■日程: 2018年6月24日(日) 11:00~13:30

* 10:45会場集合です。

* ラunchは梅を使ったお料理です。

■場所: ケイズプレイス

〒167-0043 東京都杉並区上荻1丁目
荻窪駅から徒歩5分の青梅街道沿いの
レンタルルームです。

参加者の方に詳細をお伝えします。

■内容: 健康プチ講座: 疲労回復について

梅(梅加工品)について、
梅加工品と旬野菜の簡単料理作り、食べ比べ

<参加すると>

- ★梅雨の時期の疲労原因を学べます。
- ★疲労回復の食生活について知ることができます。
- ★梅加工品の栄養価を知ることができます。
- ★梅加工品と旬の野菜を取り入れた疲労回復簡単料理と一緒に作ります。
- ★梅の美味しさを参加者全員で楽しめませう。

■持ち物: 筆記用具、エプロン

■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: ¥3800 (資料・材料費、税込)

* ラunch材料費、梅干お土産を含みます。

■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、6月20日(水)までにご連絡をお願いします。6月21日(木)以降はキャンセル料3800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。

■今後の予定

7月25日(水)夜 夏野菜

■お申込み・お問い合わせ先

株式会社デイツ

info@datescorp.com