

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。

### テーマ「夏野菜」

関東は梅雨明けし、真夏の暑さが続いています。  
夏の暑さに負けない体をつくってくるのが夏野菜です。  
夏と言えば、オクラ、モロヘイヤなど、ネバネバした食感の野菜が出回ります。

このネバネバ成分は疲労回復には抜群の効果があります。体を冷やしてくれる瓜類、や食が進むナスやピーマンなど、夏野菜と一緒に楽しみませんか。

簡単夏野菜料理を作ってワイワイおしゃべりしましょう。



夏野菜:オクラ、モロヘイヤ、青唐辛子

■日程:2018年7月18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Kについて  
夏野菜の食べ比べと簡単料理  
\*和え物、素麺など

<参加すると>

- ★ビタミンKの役割を学びます。
- ★ビタミンKの取り入れ方を知ることが出来ます。
- ★夏野菜の品種や、栄養価や効果的な食べ方学ぶことが出来ます。
- ★夏野菜簡単料理と一緒に作って食べ比べします。

■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: ¥3400 (資料・材料費、税込)

■今後の日程予定  
8月22日(水) 夏の果物

■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、7月15日までにご  
連絡をお願いします。7月16日以降はキャンセル料  
3400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。