

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！

## 9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「秋の葉物野菜」

秋の葉物野菜という、どのような野菜を思い浮かべますでしょうか？夏から出回り始める、空芯菜やルッコラや、金時草、高原キャベツなどがあげられます。9月は葉物にとっても季節の端境期です。今年は猛暑もつづいているため、どんな葉物が揃うかは当日のお楽しみ。

各種調味料と組み合わせて相性を比較してみます。  
一緒に秋の葉物を楽しみましょう。



秋の葉物野菜ノン空芯菜、ルッコラ、つるむらさきです

■日程: 2018年9月12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: 栄養のバランスチェック  
秋の葉物について  
各種調味料や具材で秋の葉物野菜を楽しみます。

<参加すると>

- ★栄養のバランスとは何か学びます。
- ★バランスよい食事の方法を知ることが出来ます。
- ★秋の葉物の種類や栄養価を知ります。
- ★葉物野菜を各種調味料を使って調理し、相性を胃比較しながら秋の味覚を楽しみます。

■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

10月14日(日)昼 オリーブオイル&ギリシャ料理  
11月14日(水)夜 秋の果物(晩秋編)

■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、9月9日までにご連絡をお願いします。9月11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。