

第8回 野菜のチカラでヘルシーエイジング  
旬の野菜を使って食べ方をデザインしよう! Part3  
《夏野菜編》

旬の野菜は美味しく栄養価も高く、そして抗酸化力も高いということが分かってきました。  
これが「機能性の高い野菜」ということで、抗酸化力のある食事を摂ることが人の健康につながります。

今回のセミナーでは、管理栄養士の市野真理子先生をお招きして“夏野菜”をテーマに、旬の野菜を使って食べ方をデザインすることを学んでみませんか。

〈日時〉 7月23日(日) 13:30~15:30

〈講師〉 市野 真理子 氏

デザイナーフーズ(株) 取締役 管理栄養士



〈場所〉 取手ウエルネスプラザ1階「セミナールーム」

取手市新町2-5-25 TEL 0297-71-2122

※JR取手駅西口から徒歩3分

〈参加費〉 1,000円 (カラー資料付き)

※当日はテイastingをしますので、各自「水」をご持参下さい。

〈募集定員〉 先着 85名

申し込み受け付けは、7月3日(月)から  
開始しますので、ご注意ください!

〈申し込み〉 取手市役所 農政課

TEL 0297-74-2141 (代表)

◎終了後、講師を囲んでアフター懇談会を予定しています。(自由参加)

野菜直売所『夢とりで』の出張販売

日時: 7月23日(日) 12:30~16:00

場所: ウエルネスプラザ内「ウエルネスパーク」

地産地消で販売する新鮮野菜を是非お買い求め下さい!

なお、売り切れ次第終了しますのでご了承下さい。



<https://www.facebook.com/Toride.yasai>