

第10回 野菜のチカラでヘルシーエイジング  
旬の秋野菜を使って食べ方をデザインしよう! Part4  
《秋野菜編》

野菜の科学分析データに基づく「機能性の高い野菜」、すなわち、旬の野菜は美味しく栄養価も高く、そして抗酸化力が高い食事を摂ることが人の健康に深く関わっています。

そこで今回は、野菜の科学分析に長年携わってこられた、管理栄養士の市野真理子先生をお招きして“秋野菜”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〉 10月15日(日) 13:30~15:30

〈講師〉 市野 真理子 氏

(株)メディカル青果物研究所 代表取締役

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をしますのて、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、10月2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)