



# 野菜を知って毎日のゴハンを楽しもう!!!

## 【開催のご案内】

皆さんに健康で元気に生活を送っていただきたいとの思いから、このたび「食育セミナー」を開催する運びとなりました。

旬の食材をテーマに、毎回旬の野菜を取り上げ、選び方、食べ方、保存の仕方など学びます。最後に、手軽に作れるオススメレシピをみんなで試食。  
(隔月開催 ※連続ではなく、1講座からでも受講可能です。)

### 食材テーマ

#### 第1回

2月：大根

大根の辛味成分 アリルイソチアネートで“がん予防”

#### 第2回

4月：トマト

トマトの赤色成分 リコピンで有害な“活性酸素”にさようなら！！紫外線が多い、春の日差しから体を守ります。

#### 第3回

6月：インゲン

βカロテンたっぷりのインゲンで疲労回復！そして、“糖尿病予防”にも効果あり！

美味しく・楽しい講座です♪

#### 第4回

8月：ナス

夏バテ防止にナスはいかがですか？ナスのポリフェノールでいつまでも“若々しく”

#### 第5回

10月：サツマイモ


“美肌効果”のビタミンC “整腸効果”の食物繊維がたっぷりのサツマイモで美しくなりましょう！

#### 第6回

12月：ニンジン

冬のお肌乾燥していませんか？カロテンたっぷりのニンジンでお肌に“潤い”を！！

(上記内容は一部変更になる場合もございます。)

 2月開催の健康講座へのお申込み、詳細事項は裏面をご覧ください。

お申込み・お問い合わせは

**PC倶楽部**

**0495-27-0187**

[www.cpsnet.jp](http://www.cpsnet.jp)

# 野菜ソムリエによる「野菜教室」

## 大根 紅芯大根について

がん予防

Menu

- 大根餅
- 大根のスープ
- しょうが入り甘酒  
(薬膳)

2月 February



“野菜ソムリエ”の専門知識講座を中心に進んでいきます。知識とセットで、アツアツのしょうが入り「甘酒」ではじまり、「大根餅」、「大根のスープ」などもぜひお召し上がりください。

みなさんで頭もお腹も満たして、「健康」になっちゃいませよ♪

日時

2月27日 (月)  
AM10:00~12:00

申込締切日：2月20日 (月)

参加費

3,500円 (税込)

定員：10名

※定員に満たない場合、中止になることがあります。どうぞご了承ください。

場所

本庄商工会議所

第2会議室

本庄市朝日町3-1-35

TEL 0495-22-5241

<http://www.honjocci.or.jp/>

講師

福島 玲子 先生



1962年 東京都生まれ

平成21年4月：ジュニア野菜ソムリエ資格取得

平成21年8月：青果物健康推進協会認定ベジフル  
ティーチャー

平成22年6月：東京ガス認定エコッキングナビ  
ゲーター

平成23年11月：食の検定 3級取得

美味しく楽しく野菜生活を

楽しもう！

参加費と一緒にこちらをお持ちください。

氏名

TEL

2/27(月)開催の野菜講座に申し込みます。

