



花の集い



むかさ まさる 向佐勝先生料理講習会

「お肉と野菜を一緒においしく食べましょう」

ほとんどの方が「毎日野菜を食べているよ」とおっしゃいます。

でもその量は?というのでしょうか?

「1日350g、そのうち緑黄色野菜を120g以上」を目指しましょう。

野菜はちょっとした工夫で食べやすくなります。

野菜の意外なおいしさを味わってみましょう。

11/19

土

10:00~15:00

会場 ● 高津市民館料理室

神奈川県川崎市高津区溝口1-4-1 ノクティ2(丸井ビル)11階 TEL:044-814-7603

会費 ● 2,500円、非会員4,000円 ※材料費込。当日受付の際に頂戴いたします

持ち物…エプロン、三角巾、タオル(鍋つかみなど)、筆記道具など。

※小学生高学年以上。お子様だけ、ご家族でのご参加歓迎

人は食べることで運動することで身体作りをしています。成長し、心身ともに気持ちよく楽しく過ごすために「食べること」は欠かせません。食事は主食、主菜、副菜のバランスが大切です。副菜として、野菜やイモ類にはビタミン類やミネラルなど微量栄養素が含まれ、代謝の調節をしています。また食物繊維も豊富で、余分のエネルギー源や有害物質などを吸着して排出してくれるなど、たくさんの機能を持っています。野菜をたっぷり摂ることは、お肌のためばかりでなく、健康のためにもなることは言うまでもありません。当たり前のように思える毎日の食事の在り方を見直す機会になれば幸いです。

向佐勝先生ご略歴

1965年 東京エアターミナルホテル入社。1969年東急ホテルチェーンを経て、1973年ホテルオークラ入社。1988年より赤坂迎賓館料理長兼務。1998年より東京調理師専門学校にて副校長を務める。

参加お申し込み方法：FAXまたはメールで11月13(日)日までに下記宛にお申し込みください。

「花の集い・健康づくり女性の会」事務局

FAX.03-5490-6708

e-mail : hanatsudoijoseikai@yahoo.co.jp

お申し込み期限:11月13日(日) ※以降事務局不在のため期日厳守をお願い申し上げます。