

今回は玄米糎を  
使います

エンジョイ食育主催  
自家製調味料作り&健康講座 in 春日部

参加費  
無料



# 発酵を学ぼう



こんなことが学べます

- ・発酵食品の健康効果
- ・玄米の栄養健康効果
- ・賢い調味料の選び方
- ・体内管理、体内リセットのコツ 他

★魔法の調味料たまねぎ糎の  
試食つき

★即席味噌汁  
味噌玉の作り方をご紹介します

◆日時 2019年10月8日(火)

13:00~14:30

◆場所 ふれあいキューブ  
6階 会議室6

〒344-8578 埼玉県春日部市南1丁目1-7

◆先着 20名

◆講師 管理栄養士 原島彩



◆持ち物 筆記用具



**10月限定!**

参加者に「玄米糎・特別バック」、資料「美と健康をつくる玄米・糎のすすめ」、**「玄米糎レシピ集」**をプレゼント!

【内容】

玄米糎・特別バック (100g入)	1袋
資料「美と健康をつくる玄米・糎のすすめ」	1冊
資料「玄米糎レシピ集」	1冊

手軽にできる玄米食

玄米発酵食品ハイ・ゲンキのサンプルプレゼント  
(スピルリナ4袋・ビフィズス2袋)

【お申し込み・お問い合わせ】

外山 君江 携帯：090-2171-9854  
佐々木 恵美子 携帯：080-1077-9077

ご参加希望の方はショートメッセージで  
お申し込みください。