

令和8年度第1回栄養ステーション 楽しい調理体験とミニ講座です

腸活!善玉菌を育てる食物繊維 の豊富な食事をめざせ。

* **ムルギー・カレー**

* 焼き野菜

* ポテトサラダ

* 雑穀ご飯

* バイオパワーゼリー



腸を活性化する乳酸菌やビフィズス菌と、それを育てる食物繊維の豊富な食事の調理とミニ講座です。私たちの腸には約100兆個、1,000種類程の“腸内フローラ”があります。腸内フローラとは腸内細菌の「花畑」です。きれいな花畑にするために食事で腸活を進めましょう。

日時：令和8年6月13日（土）10:00~14:00

場所：岡崎げんき館1階調理実習室・市民活動室

参加費：1人800円

定員：24人（募集を超えた場合は抽選）

持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具（マスク着用）

申込み：ホームページ、ファックスまたははがき

岡崎げんき館市民会議事務局 fax23-5073

問い合わせ：保健企画課 ☎23-6807 fax23-5041

岡崎げんき館市民会議事業 栄養サポート部会

腸!

活!

