

参加希望はスタッフまで。9/2(土)募集締切

# 栄養セミナー & 試食会

## ● 栄養セミナー ●

### 「夏バテに勝つための食事」

- ・夏バテはどのようになるのか
- ・夏バテ予防の食事
- ・この時期注意したい食生活
- ・夏バテを防ぐ水分補給  
など

暑さで食欲が出ない夏バテ。こんな時期は十分な食事が取れずに、栄養不足になってしまいます。

セミナーでは、そんな夏バテを回避するための食事についてお話し致します。

## ● 試食会 ●

### < 試食メニュー >

- ・ズッキーニの肉味噌のせ
- ・なすときゅうりの浅漬け
- ・ミニトマトのマリネ

管理栄養士監修！新鮮な夏野菜を使った料理をご提供します。

夏野菜は、ほてった身体を冷やしてくれたり、汗とともに奪われがちなミネラルや水分を補ってくれる働きがあります。旬な野菜を食べてこの夏を乗り切りましょう♪

**場所** ファンガーデンカフェスペース

**日時** 9/16(土) 11:00- / 15:00- (各60分)

※応募多数の場合、抽選とさせていただきます。

**参加費** お一人様 500円 小学生以下 無料

筆記用具をご持参ください。お茶をご用意してお待ちしています。