

# 野菜教室

一般ご参加  
可能

## 冬の野菜不足解消！ 心も体もホッとする「根菜」を食べよう。



### ☆講師からのメッセージ☆

秋冬は根菜が大変美味しい季節ですね！  
世界中で、日本人ほど根菜をたくさん食べてきた民族はいないと言われています。  
根菜類は体を温める効果があり栄養素も抜群です。せっかくの美味しさ、栄養価を  
生かしていますか!? 根菜の魅力を知り、無駄なく、美味しくいただきましょう！

#### 【内容】

- ・野菜と果物のお話。実際に量ってみよう。
- ・ベジフルチェックシート。もっと野菜と果物を摂るコツ。
- ・根菜の特徴。栄養価や種類。根菜レシピの試食。

#### 【講師】 久保ゆりか(くぼゆりか) 先生

シニア野菜ソムリエ、アスリートフードマイスター  
ジュニア野菜ソムリエコース ベジフルクックカー講師  
フードコーディネーター2級 食の商品開発



- 【日程】 2014年1月29日(水) 13:30~15:30 (受付開始13:10)  
【会場】 協会本部 福岡教室 (福岡市中央区天神3-4-2 高橋天神ビル5F)  
【参加費】 1,500円 ※当日会場にてお支払ください  
(食材手配の都合上、1/23(木)よりキャンセル料(参加費同額)が発生致します。ご注意ください。)  
【持ち物】 筆記用具

お申込

お電話もしくはHP(携帯・スマートフォン対応)より承ります  
TEL:092-739-6788(平日10:00~18:00)  
HP: [https://fooddiscovery.co.jp/eventorder\\_fukuoka/](https://fooddiscovery.co.jp/eventorder_fukuoka/)

日本野菜ソムリエ協会 イベント 🔍 検索

※ お申込受付は定員になり次第締め切らせていただきます。お早めにお申込みください。

定員24名



日本野菜ソムリエ協会

問  
合  
せ

福岡支社 (平日10:00~18:00)  
TEL: 092-739-6788 FAX: 092-739-6789  
E-mail: [fukuoka@vege-fru.com](mailto:fukuoka@vege-fru.com)