



ハウスクエア横浜 オータムフェスタ
 ピンクリボンフェスタ2010

野菜ソムリエ
 料理研究家

鈴木佳世子さんトークショー

キレイと
 元気の素

「知ってかしこく栄養吸収率UP！」

～健康とアンチエイジングに効く食事の知恵～

「野菜の正しい食べ合わせ」を今日からはじめてみませんか？

野菜パワーの吸収率がグンとアップする正しい食べ合わせを、簡単なレシピで解説します。

「腸と免疫力」「抗酸化」「身体に良い油と悪い油」など知って食べる大切さや「疲れ」を5つのタイプにわけて、タイプ別に身近な食材で手軽にできる食事のポイントなど、日々の食生活に取り入れるコツもご紹介します。

「あなたの免疫力診断テスト」や、フレッシュローズティーの試飲、栃木の梨や北欧のオーガニックジャムの試食など盛りだくさんの楽しさです。

日時： 9月19日(日) 13:30～15:00

受付13:00～

会場： ハウスクエア横浜 1Fホール

(横浜市都筑区中川 1-4-1)

料金： 無料

定員： 200名様(予約制・先着順)

主催：(株)日本住情報交流センター

共催：ピンクリボンかながわ、
 NPO法人乳房健康研究会

協力：INAX 住彩館、
 「POLA THE BEAUTY」
 港北ニュータウン中川店

協賛：らでいっしゅぼーや(株)
 JA 全農とちぎ、アクアビット・ジャパン
 蓼科マリーローズ

鈴木佳世子
 野菜ソムリエ・料理研究家



プレゼント

- 参加者全員に
 無添加ストロートにんじんジュース
 (らでいっしゅぼーや(株))
- 先着50名様に
 梨(JA全農とちぎ)
- 抽選で
 - ・オーガニック・ジャム
 (アクアビット・ジャパン)
 - ・バラの石けん
 - ・ローズウォーター
 (蓼科マリーローズ)

お申込み・お問い合わせは

ハウスクエア横浜事務局
 TEL:045-912-7473
 FAX:045-912-4711
<http://www.housquare.co.jp>

9/19(日) 鈴木佳世子さんトークショー「知ってかしこく栄養吸収率UP！」お申込書

フリガナ 氏名		男・女	才	参加人数 名
住所	〒			
TEL		FAX		

お手数ですが、お申込みは ハウスクエア横浜 1F 総合インフォメーションまたは
 FAX.045-912-4711 で事務局までお願いいたします。