



～質の良い睡眠と腸活で健康に～

～春の身体を労わる栄養術～
春野菜とヨーグルト



参加者募集中！

期 日/ 2025年3月1日(土)
11:00～12:00

対 象/ やまぐちヘルスラボ会員 又は
会員になって頂ける方
(申込すると会員(無料)登録されます)

参加料/ 無料、1ドリンク付

特 典/ ビヒダスプレーンヨーグルト
など森永乳業の商品プレゼント

参 加/ 16名(事前申込、先着順)

場 所/ KDDI維新ホール1F
産業交流スペースMegriba

内 容/ 調理デモ+座学+試食
(お持ち帰り形式)

申込/ 右記のQRコードか下記のURL
から申し込みください
URL ↓
<https://forms.gle/37wTa9TJcF8vvi4J6>

今回のメニュー

『マヨなし！春のタルタルサラダ』

健康な体に必要な免疫力を維持するために、質の良い睡眠×栄養バランスの取れた食事×適度な運動が大切です。自律神経を整え、脳と腸をリラックスモードにするために意識したい食習慣を知り、体に良い食事のレシピを増やしてみませんか？森永乳業(株)の協力により、ビヒダスプレーンヨーグルト(特定保健用食品)を使ったレシピのデモンストレーションと座学でご紹介します。

主催:やまぐちヘルスラボ、
山口県、山口市
協力:森永乳業株式会社

申込QR



- 柴田 さやか
WABISACHI 一栄養のある暮らしー代表
- 料理研究家(管理栄養士・発酵食スペシャリスト)
- 糖質オフスタイル協会(社)認定講師・検定講師

