

おいしい勉強会

第3回 8月4日(土)
11:30~14:30



「砂糖と免疫力」

発芽酵素玄米のお弁当と甘酒付き講義

講師: 林 珠江さん(自然食・発酵の店「米はな」)

健康は「食」から。特に体が作られていく子ども時代には何を食べたらよいか、しっかり見極める目を持ちたいですね。今回は、砂糖と免疫力について。ふだん何気なく飲んでいる甘い清涼飲料水やスナック菓子。砂糖は体の機能にどんな影響を及ぼすのでしょうか。本来人間に備わっているはずの免疫力は何によって、強化されたり、弱まったりするのでしょうか。大人気の発芽酵素玄米のお弁当をいただきながら、「食」の大切さを考えるひとときを持ちませんか。

場所 : 大田・生活者ネットワーク事務所

大田区蒲田 4-42-3 イースタンコーポ蒲田 302

(蒲田地域庁舎向かい・釣り具や上州屋の3階)

TEL03-6424-7561 Fax03-6424-7562

主催 : 「子どもを守る、命を守るママの会」

参加費 : 1000 円(お弁当・甘酒実費)

問合せ・参加申込み

090-4524-5204 (連絡係・北澤) E-mail donguri.yk@ozzio.jp