



中央市民センター・中央図書館合同

文化祭



野菜を丸ごと皮ごと食べてみよう！

健康・長生き 食育講座

10月28日（日曜日）14時～15時30分

中央市民センター 第二会議室

定員：30名（先着順）

講師：ふくおか大地といのちの会

代表 川口 理恵 さん



ファイトケミカルいっぱい、野菜の皮やヘタを利用しよう！

ファイトケミカルとは、植物性食品の色素や香り、アクなどの成分から発見された化学物質で、抗酸化力や免疫力のアップなど、健康維持・改善に役立つと言われていています。特に酸化は様々な病気や老化の原因とされ、がんや認知症、生活習慣病とも密接な因果関係があるといわれています。赤ワインに含まれているポリフェノールや、緑茶に含まれるカテキン、大豆に含まれるフラボノイド、ニンジンやカボチャなどに含まれるカロテン類などが、現在発見されているファイトケミカルです。

講座申込み、お問合せ先

受付開始 10月1日～

上記の講座は予約申し込みが必要です
住所、氏名、年齢、連絡先電話番号を
市民センター受付にお知らせください

中央市民センター
指定管理者（株）シンコー

〒810-0042
福岡市中央区赤坂2丁目5-8

Tel : 092-714-5521
fax : 092-714-5502
mail : center@shinko-chuo.jp

