

おからを使った クッキーとサウダ

写真はすべてイメージです

講師: 知念 恵理子 氏

日時: 2月28日(土)
9時から12時

健康への効果

おからは、ダイエットや生活習慣病の予防に役立つ栄養素が豊富で、特に食物繊維が多いため、満腹感を得やすく、カロリーコントロールにも効果的です。また、腸内環境を整えることで、免疫機能の向上にも寄与します。

おからを日常的に取り入れることで、**健康維持や美容**に役立てることができます。

場所: 宮城区公民館学習室 (キッチン併用)

定員: 12名 (定員に足し次第締め切ります。)

対象: 宮城区区民

参加費: 500円

持ち物: エプロン・三角巾・マスク・飲み物

※ 講座中に撮影した画像等を公民館掲示、
北谷町の広報活動に使用することに同意し申し込みします。