

食べて、学んで、  
健康に！

# きくらげ についての 健康講座！

～ きくらげのチカラで、毎日をもっと健やかに ～

きくらげは、食物繊維が豊富で、  
ビタミン・ミネラルなどの栄養がたっぷり！  
古くから食べられてきた、体にうれしい食材です。  
この機会に、きくらげの健康効果や、おいしい食べ方を  
一緒に学んでみませんか？

日時

**11月18日(水)**  
**11時～12時**

場所

**宮城区公民館集会所**

参加費

**無料**

## きくらげの主な健康効果

- 食物繊維が豊富で、腸内環境を整える
- ビタミンDで骨の健康をサポート
- 鉄分・ミネラルで貧血予防に
- 低カロリーで、ダイエットにもおすすめ

**きくらげ料理 試食あり！**

きくらげを使ったおいしい料理を  
ご試食いただけます♪

講師

北中ファーム  
きくらげ小町 代表

**仲真 秀哉 氏**

講師紹介

北中ファームにて、きくらげの栽培・  
加工・販売に取り組む。  
「きくらげで地域を元気にしたい」  
をモットーに、食の大切さを伝えている。

からだに  
やさしい  
自然の恵み

写真はイメージです。

宮城区公民館だより  
館長：喜友名昭美  
発行：10月26日

☎：9365936