

たべるとからだとかんきょうと

～管理栄養士さんと看護師さんのおはなし～

日時：令和5年9月23日(土・祝)
 場所：かごしま環境未来館1階食工房
 講師：小城 弘美 (看護師・発酵食品アドバイザー)
 横山 あゆみ (管理栄養士・フードスペシャリスト)



横山先生

小城先生

病気になる前に体を整えることが大切！

健康な体には腸内環境を整えることが大事！

そして腸活には発酵食品が有効的だというお話を聞いた後、出荷基準まであと少しだった規格外の果物や野菜を使って素材のチカラを丸ごと活かす発酵ドリンクを作りました。

★講座の様子と受講者の感想（アンケートより）をご紹介します。



・腸内環境のことなど健康に関する知見が得られた。



・発酵ドリンクの作り方を知り、自分でもやってみようと思った。



・家でも作って健康に気を付けたいと思う。



毎日混ぜて
3ヶ月後の
完成が楽し
みですね！