



タマネギ外皮を食べて健康に ～講演と調理教室～

普段は捨ててしまう、タマネギの皮。高い**抗酸化作用**があることはご存知でしょうか。**動脈硬化と抗酸化**って関係あるの？食生活改善して健康な生活をしましょう！

タマネギの皮って、おいしいの？抗酸化作用からタマネギの皮の食べ方まで、**楽しくおいしく学びましょう！**

専門の先生と健康栄養学部の学生による、食生活のお話と調理教室です。

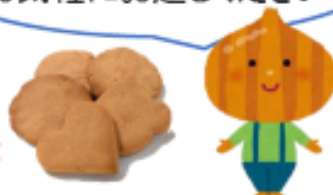
- 🍎 日 時 🍎 10月2日(日)10:00～13:10
(9:30～ 受付開始)
- 🍎 場 所 🍎 茅ヶ崎ハマミーナ・まなびプラザ
- 🍎 参加費 🍎 無料(定員30名)
- 🍎 主 催 🍎 文教大学健康栄養学部
- 🍎 連絡先 🍎 0467-53-2111内線285 井上
- 🍎 申込方法 🍎 右チラシをご覧ください

＊ ＊ 公共交通機関をご利用してお越しください

茅ヶ崎駅：北口・茅31又は35 南口・茅33又は37
バス『団地中央』下車

老若男女 大歓迎！
お気軽にお越しください

タマネギ外皮を
用いたレシピの料理教室が
ございます！



～たくさんのご応募をお待ちしております～



タマネギ外皮を食べて健康に ～講演と調理教室～

文教大学健康栄養学部・市民講座
(定員30名)

10月2日(日) 10:00～13:10 受付9:30～
場所：茅ヶ崎ハマミーナ ＊途中退出可

第1部 10:00～10:30

【講演】動脈硬化とコレステロールと食生活改善と

准教授 戸田 和正

第2部 10:40～11:10

【研究報告】1.タマネギ外皮がマウス脳中の抗酸化に及ぼす影響
2.タマネギ外皮の摂取が人体の抗酸化に及ぼす影響

助手・学生 遠藤美智子・高橋彩花

第3部 11:20～12:30

【調理教室】野菜を食べよう
～タマネギ外皮の使い方

准教授 岩井 達

第4部 12:30～13:10 試食会

主催：文教大学健康栄養学部 0467-53-2111内線285 井上

申込者が30名になりましたら締め切ります

参加者お名前
お電話番号
E-mail

FAX 0467-54-3803 or

e-mail: kousanka@shonan.bunkyo.ac.jp

ファックスの誤送信にお気をつけください。ご記入頂いた個人情報は、
参加受付の目的のみに使用いたします。