



ガスコンロをお使いの方限定

## — 食べて腸活 健酵食 — 発酵食品を使ったIHクッキング教室

発酵食品の  
メリット

< 腸活 > < 免疫力アップ > < アンチエイジング > < 代謝UP > < 栄養と旨みアップ >

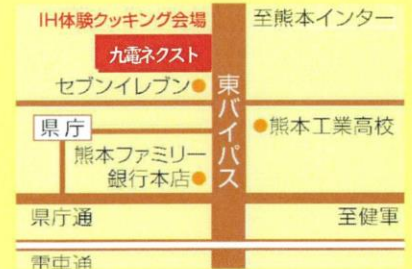
**日時** 12月3日(日) 10:30~13:00

**場所** 九電ネクスト株式会社 熊本東営業所  
IH キッチンスタジオ  
(熊本市中央区上水前寺1丁目6-36)

**定員** 12名 / 先着順・予約制  
お友達同士・おひとりでもOK!

**参加費** 無料

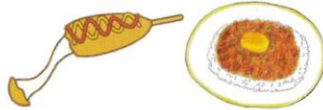
当日はエプロン・スリッパ・ハンドタオルをご持参ください。



▲会場マップ(駐車場あります)

### メニュー

- ・サバ缶の甘酒キーマカレーON 泉卵
- ・「うまかだし」入り みそ玉
- ・きのこたっぷりマリネサラダ
- ・チーズハットグ



### 講師紹介

原野 昭子 講師

- ・管理栄養士
- ・発酵食品ソムリエ
- ・日本抗加齢医学会指導士



美味しくて体に良いこといっぱいの発酵食品を使った料理を実習。腸活・アンチエイジングを中心としたミニ講話など料理+健康講話も!

### 発酵食品のここがスゴイ!

- ・免疫細胞の約7割が存在する腸。発酵食品で善玉菌を増やし、腸を整えることが、免疫力UPへの近道です。
- ・腸が健康になると、免疫機能が良くなり、ウイルス・細菌からの感染予防、生活習慣予防改善、ダイエット、美肌等のアンチエイジングにも効果的です!

お申込みはこちら 申込期限 11月27日(月)

株式会社リホーム熊本  
TEL:096-380-5078

営業時間 9時~18時 (定休日:水曜日・盆・年末年始)

主催

株式会社リホーム熊本  
(熊本市東区長嶺東 5-8-10)



(九州電力業務委託会社)  
九電ネクスト株式会社  
(熊本市中央区上水前寺1丁目6-36)

