

免疫力を強くするおうちごはん♪

パルシステム千葉 松戸センター

11月18(火) 流山市からオンライン配信

【募集案内】

オンライン  パルシステムのつどい

免疫力を強くするおうちごはん♪

オンラインつどい 11月①

【松戸・柏 合同開催】

気温が低下し、乾燥してくる冬に向けて免疫力を強くすることが大切。元気な体と

明るい心を保つため腸内環境を整えて免疫力を上げましょう。そのために必要な食材を多く使用したおうちごはんのレシピをいくつかご紹介します。

参加される方には「ひじきドライパック」1袋と「和風だしの素かつお風味」1本をお届け！クッキングタイムで簡単に栄養たっぷりなお味噌汁と一緒に作りましょう♪

※この行事は Zoom アプリを使って開催します。

開催日: 11月18日(木)

時間: 10:30~12:00 (10:15~受付開始)

講師: PLA 穴吹 正子さん

参加人数: 15名 参加費: 無料

応募〆切: 10月22日(金) 18:00まで



当日の様子

【講師】 P L A 穴吹 正子さん

【メニュー】 免疫力を高めるレシピ

【参加組合員】 21名(内子ども3名) 応募数 27名(内子ども6)

参加者にはドライひじきと和風だしの素を事前に送付。

元気な体と明るい心を保つために腸内環境を整えて免疫力を上げることの大切さを PLA さんから話してもらい、そのために必要な食材を多く使用したレシピをいくつかご紹介をした。免疫力を高めることの重要性や腸内環境を整えることの必要性は最近マスメディアで取り上げられることも多いため、参加者には関心の高いテーマだったよう。

参加者からは「免疫力アップのお話し、パルシステムの商品や季節の野菜を使った料理講座に参加させて頂き、新しい発見などがあり、大変勉強になりました」「ひじきを味噌汁に入れるって斬新なアイデアに脱帽です。今度から愛用します♪」「免疫力と腸内環境が密接だと、コロナ禍の影響でいろいろと情報がはいるようになりました。あらためてわかりやすくお話が聞けて、良かったです。」など、美味しく・楽しく・学ぶことができたつどいになった。