

6月8日（土）

2限目「ヤクルト商品を使用したおなかが喜ぶ元気メニュー」

3限目「健康は腸から！」

担当講師：千葉県ヤクルト販売株式会社 講師



調理実習では、ヤクルト製品を使用した3品（カレー・和え物・パンケーキ）を作りました。普段から料理をする方もそうでない方も、皆さん楽しく笑顔で臨まれていました。協力して作った料理はとてもおいしかったですね。

講義では腸の長さや大きさ、はたらき、役割、腸内環境の整え方などを学びました。

ぜひ、ご家族やご友人にも作ってあげてください！