

無料・オンライン開催

毎日続く！

野菜をムリなく350gとるコツ

～野菜が自然に食べられる「仕組み」づくり～

野菜を食べなきゃと思っていても、なかなか続かない、
どう食べたらよいか迷うことはありませんか？

野菜の選び方や保存方法、作り置きのコツなど、
手軽に実践できる工夫を知って、この秋は、
ちょい足し野菜で健康習慣を始めてみませんか。

令和8年

10月3日（土） 10時～12時

方法 zoomによるオンライン

対象 区内在住・在勤・在学の方

講師 野菜ソムリエ 上級プロ 高崎順子氏

申込 電子申請サービスでの事前申込制

申込締切9月20日（日）

申込方法 右の二次元コードよりお申込みください。



講師 高崎順子氏



【保有資格】

日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエ上級プロ／食育マイスター

農学部卒業後、食品メーカーでの商品開発やマーケティングリサーチを経て
現職へ。

全国各地の産地を訪ねて野菜・果物の魅力を伝えるとともに、
「親子横浜野菜キッチン」を主宰して地産地消と食育に取り組む。
講演、レシピ監修、イベント企画など幅広く活動中。