

令和4年度 地域キャンパス講座〔下北地区〕 実施報告書 グリーンスムージーで健康生活

- 1 講師： 一戸 昭彦 氏 (野菜ソムリエ上級プロ)
- 2 日時： 令和4年11月4日(金) 10:30~12:00
- 3 会場： むつ市中央公民館 講堂
- 4 参加者数： 5名
- 5 内容
 - ・グリーンスムージーとは
 - ・4種のグリーンスムージー試飲し、それぞれに入っている野菜を当てる
 - ・スムージー最適な温度や飲むタイミング、飲みやすくするための果物、野菜の栄養素、保存方法、産地などについてクイズ形式で学ぶ

