

～毎日食べたい自然の健康食品～

# 『チーズ教室』のご案内



チーズが古くから人々に愛されるワケは、その美味しさはもちろんのこと、チーズに含まれる栄養素の高さにあります。「白い肉」と言われるほど沢山のたんぱく質を含み、吸収率も良く、栄養価は身体にベストバランスです。

チーズを食生活に取り入れて、美容と健康とダイエットに役立ててくださいね。

## アルコールと仲良し

チーズに含まれるたんぱく質はアミノ酸をバランスよく含む「良質たんぱく質」このアミノ酸は肝臓の機能改善などに効果があるといわれ、アルコールの分解を円滑にする働きもあるので、お酒のおつまみにチーズを食べることは理にかなっています



## カルシウム不足に

現代人のカルシウム不足を補うにはチーズが一番。吸収率は小魚や海藻の約2倍。牛乳 200ml のカルシウムを 20～30g で同量が摂れます



## 美容効果や疲労回復に

チーズが持つ豊富な栄養素のひとつの「ビタミンB2」は、成長や疲労回復に必要とされ、脂肪を分解・燃焼するのでダイエットに役立ちます。また、「ビタミンA」もたっぷり含まれていて、粘膜を丈夫にしたり、肌の美しさにも効果抜群。風邪の抵抗力もつけてくれるので、チーズ料理で寒い季節を乗り切りましょう



**日時：12月14日（木）10時半～**

**場所：ロイヤルクイーン香里園料理教室**

（下の地図をご参照ください）

**参加費：1,000円**

メニューは当日のお楽しみに♪



**お席に限りがあります。ご予約はお早めに！**

**072-834-3900**

エコと食育をお伝えて、おかげさまで37周年！

**ロイヤルクイーン香里園料理教室**

〒572-0082 寝屋川市香里本通町12-14

