

# 発酵のチカラで心身を整える

## ～季節の果実で酵素シロップづくり～

酵素シロップとは、くだものやハーブをお砂糖で発酵させたもの。

熱を加えていないので、酵素がたっぷり入っています。

季節の果実を使った酵素シロップづくりを楽しみながら、発酵食品が腸内環境を整え、代謝を促進することを学びましょう。

日 時 令和7年 **12月7日** 日曜日 13:00～15:00

会 場 未病バレー ビオトピア マルシェ内キッチン (足柄上郡大井町山田300)  
小田急小田原線「新松田駅」北口、JR御殿場線「松田駅」南口 駅前1番のりば  
富士急モビリティ路線バス「未病バレー・ビオトピア」行 「未病バレー・ビオトピア」下車

対 象 者 神奈川県在住の成人の方

参 加 費 4000円 (材料費として)

募集人数 16名

持 ち 物 エプロン、ハンドタオル、筆記用具

プログラム ①講話「酵素と発酵食品の健康効果」

講師 かながわ健康財団 管理栄養士 下原 佐土子

- ・酵素の働きと腸内環境への影響
- ・発酵食品の栄養学的メリット
- ・食生活への取り入れ方

②実習「酵素シロップの作り方」

講師 発酵研究家・酵素シロップ作家 杉本 雅代 先生

- ・材料の選び方(旬の果物・砂糖の種類)
- ・発酵の仕組みとポイント
- ・実際に酵素シロップを仕込む体験
- ・質疑応答

※ 2Lのシロップをお持ち帰りいただけます。

お 申 込 み メールまたは電話で事前に

- ① 氏名 ② 住所(市区町村まで) ③ 電話番号(日中連絡が取れるもの)  
④ メールアドレス をご連絡ください。

申込締切 **12月3日(水)** 事前申込制、先着順とし、定員に達した場合は  
受付を終了します。

※メールでお申込みの場合は、件名を「酵素シロップ」にしてお送りください。



申込・お問合せ先：公益財団法人かながわ健康財団 健康づくり課 (平日 9:00～17:00)



045-243-2008



kanagawa-kenkou@khf.or.jp

主催 公益財団法人かながわ健康財団