

お味噌で腸活！

発酵パワーでおいしく元気に

日本の伝統的な発酵食品である味噌には健康効果がいっぱい！腸内バランスを整えて、おいしく元気になる発酵パワーを楽しく学びましょう。



2025

1/19 日

14:00 ~ 15:30

1F 研修室

参加費
無料

対象 さいたま市在住・在勤・在学の18歳以上の方

定員 30名（申し込み多数の場合は抽選）

お申込みはコチラ

窓口または大宮図書館ホームページ内「イベント申し込みフォーム」より。1月9日（木）15時締切。
抽選結果は1月11日（土）迄にご連絡いたします。



講師 大瀬由生子（料理研究家、一般社団法人日本糀文化協会代表理事、まちの健康研究所健康アドバイザー）



食で人を幸せにしたいという思いで、発酵・食育をテーマに、一般社団法人日本糀文化協会代表理事として、行政・企業などの講演・料理講師などで活躍。日本の発酵食品である糀文化を、日本及び世界に普及・啓蒙活動を行っている。世界に日本の発酵文化を！」を目標に、イタリア、フランス、台湾でも発酵講座を開催。発酵を教育に取り入れていきたいと、保育園や小学校で子どもたちへの「味噌作り講座」を行っている。
著書は40冊以上。NHK「あさイチ」・NHKEテレ「小雪と発酵おばあちゃん」など、テレビ出演も多数。

大宮図書館

OMIYA PUBLIC LIBRARY

〒330-0843

さいたま市大宮区吉敷町1-124-1

電話：048-643-3702

<https://www.omiya-library.jp>



大宮駅東口より
徒歩15分

駐輪場・地下駐車場有り
(駐車場は60分以降有料)