

「もち麦ではじめる未病改善」

大麦の魅力とその活用法を学ぶ

エクスプラザ企画 体験セミナー

もち麦の
お土産付き



2026年 9月13日 日 13:15~15:15 (受付 12:45~)

食物繊維が豊富でぷちぷちとした食感が魅力の「もち麦」。

その特徴や機能性、活用方法を専門家が解説します。もち麦入りのごはん、ヨーグルト、スープの試食もあり。
無理なくできる料理のコツや、毎日続けるヒントなど、皆さまの生活に応じて取り入れられる方法を伝授します。

会 場 未病バレービオトピア マルシェ棟 キッチンスタジオ (足柄上郡大井町山田300)

アクセス 小田急線「新松田駅」/JR御殿場線「松田駅」より 富士急モビリティ路線バス
「未病バレービオトピア」行「BIOTOPIA未病バレービオトピア」下車

参加費 500円 **定 員** 20名

内 容

I 講話

大麦の基礎(種類・特徴の解説、精麦工程動画視聴等)/健康効果(大麦β-グルカン、血糖値上昇抑制、腸内環境改善など)/もち麦の活用法 ほか

講師:永倉精麦株式会社 もっちり麦アドバイザー 齊藤 裕幸 氏

II 試食体験 (試食3品の作成および提供)

①もち麦入りご飯 ②もち麦入りヨーグルト(はちみつがけ) ③もち麦入りミネストローネ
「調理のコツ(炊き方、冷凍保存、料理への応用)」や「毎日続ける工夫」の紹介

講師:公益財団法人かながわ健康財団 管理栄養士 長谷川 晴美 氏

申込・お問合せ 電話またはメールで事前に

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 メールアドレスをお知らせください。 **申込締切 8月31日(月)**

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「もち麦」にしてお送りください。

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)

電 話 045-243-2008 **メール** kanagawa-kenkou@khf.or.jp



申込メールアドレス
二次元コード

me-byo エクスプラザ 未病バレー「ビオトピア」
マルシェ内

me-byoエクスプラザは未病を知り、楽しみながらライフスタイルを見直すきっかけとなる、神奈川県が設置する体験型施設です。

