



20 代の 野菜を食べよう プロジェクト



20 代の皆さん、野菜は好きですか？毎日、どのくらい食べていますか？野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維などの重要な供給源です。野菜を手軽に味わうための、楽しいイベントを企画しました。様々な職域で活躍している大妻の卒業生（管理栄養士・栄養士）がお勧めする美味しいレシピを、是非お楽しみください！

カゴメ株式会社が開発した「ベジチェック」もあります。手のひらを「ベジチェック」のセンサーに約 30 秒かざすだけで、日頃の野菜摂取状況が推定できます。

2026 8 月 9 日



16:00-17:30

【対 象】大 人 【人 数】20 人

【参加費】無 料

【会 場】千代田キャンパス本館 5 階 F536（千代田区三番町 12）

大妻女子大学社会連携プロジェクト



【申 込】こちらの QR コードから
ご応募ください→



実施責任者：大妻女子大学短期大学部 堀口美恵子 (horiguchi@otsuma.ac.jp)
スタッフ・大妻女子大学食育ボランティアグループ「ピーち」ほか