

旬の地場野菜販売!

秋野菜レシピの配布

栄養士が考えた
さつまいもや
秋野菜を使った
レシピを無料配布!



さといも

きめが細かく滑らかで、ほくほくした食感です。レンチンして塩だけでも美味しい!



小松菜

慣行栽培に比べて、ビタミンCが豊富です。シャキシャキした食感も楽しめます。



さつまいも

芳醇な香りと飽きのこない甘さが魅力のさつまいも。定番の焼き芋からケーキの材料まで、様々な場面でその美味しさを感じられます。

長ネギ

とても甘味を感じるのが、自然農法産の長ネギです。どこを食べても美味しく、青い部分は、刻んで薬味として使ってよし!

東京療院本館前

秋の味覚 試食・販売します!

焼き芋の試食・販売

茨城の久松さんが作った「紅はるか」で焼き芋の試食・販売を行います。さつまいもの中で一番糖度が高く、豊富なビタミン・食物繊維で大人気のお芋です!



●やきいも 100g
100円(税込)

糀あま酒の試食・販売

「飲む点滴」と呼ばれるほど栄養豊富な糀甘酒。栄養たっぷりであと健康のエッセンスをぜひこの機会にお楽しみください。



●糀あま酒 一杯 100円(税込)

東京療院新館

レストラン期間限定メニュー

東京療院新館内にあるレストランでさつまいもと秋野菜をつかった期間限定メニューをご提供予定です。ご来店の際はぜひご賞味ください!

【レストラン 楠の木 ランチメニュー】
さつまいものニョッキ・トリュフ風味 & さいまいもとキノコのサラダ

【レストラン 楠の木スイーツメニュー】
久松農園のゴロゴロおいもタルト

【レストラン 旬 ランチメニュー】
秋の味覚 旬ランチ



グリーンマーケット奥

15時まで

食育ワークショップ

糀づくり

料理にも手軽に使いやすい「塩糀」「しょう油糀」を作ってみよう!

参加費

1人 1,500円(税込)

こんにやくづくり

簡単にできるキットで気軽にこんにやくを作れます。アレンジも楽しめます!

参加費

1人 1,300円(税込)

東京療院新館セミナールーム

参加無料 食育と運動セミナー

定員
各30名

食育

美味しいを科学する・岡田式食事法が
ストレス対処能力を高める 20分間
MOA健康科学センター 内田誠也博士(工学)

自然農法・有機農業の農産物による
腸活のススメ 20分間

MOA健康科学センター 加藤孝太郎博士(農学)

運動

①腸活を促すエクササイズ 20分間
②ストレスを緩和する体操 20分間

東京療院 片瀬愛健康運動指導士

10月27日(金)

11:00~11:20 片瀬運動指導士①
11:30~11:50 加藤農学博士
13:30~13:50 片瀬運動指導士②
14:00~14:20 内田工学博士

10月28日(土)

10:30~10:50 内田工学博士
11:00~11:20 片瀬運動指導士②
11:30~11:50 加藤農学博士
13:30~13:50 片瀬運動指導士①

新館セミナールーム・MOA健康科学センター

16時30分まで



健康チェック



「血管年齢」「肩こり度」「骨密度」「自律神経」を気軽にチェックすることができます。

この機会に健康チェックで健康レベルを手軽に調べてみませんか?

健康チェック 金額

血管年齢	1回 100円
肩こり度	1回 200円
骨密度	1回 300円
自律神経	1回 500円



グリーンマーケットMOA 高輪

営業時間 10:30~18:00 / 日曜・月曜定休

〒108-0074 東京都港区高輪4-8-9 りぶ高輪1F TEL 03-6408-1931

<https://tokyoryoin.net/lp/>

MOA高輪

検索

