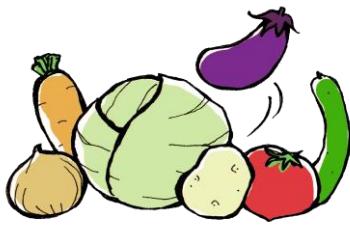


令和7年度 エコプラザ西東京主催事業

# 健康を支える「発酵食品」の エコで役立つ話



昔から受け継がれている持続可能な食のシステム「発酵」。  
微生物や酵素が食材を味わい深いものに変えてくれます。  
食材を活用できるので食品ロスを省き、調理を簡単にしてガスや電気の消費を抑えてくれる。  
もちろん定番の腸内活性化で健康に様々な恩恵あり！  
そんな発酵の仕組みと発酵食品について、楽しく学べます。



**開催日** 令和8年3月28日（日）

**時 間** 午後1時30分～3時30分



**場 所** エコプラザ西東京 プラザ棟2・多目的スペース

**対 象** 市内在住・在勤・在学、中学生以上の方

**定 員** 18人（申込み順）/ 参加無料

**持 物** 筆記用具、飲み物（各自のご判断でお持ちください）

**講 師** MOA 自然農法西東京市研究会  
久藤啓子さん



## 【お申込み受付】

→ 3月1日（日）午前11時から3月26日（木）午後5時まで

お申込みは、電話・E-Mailにて、下記項目をお伝えください。

講座名・お名前・ご住所・ご年齢・お電話番号 ※定員に達し次第受付終了となります。

本講座の開催場所はこちらになります

**主催・連絡先** エコプラザ西東京

西東京市泉町3-12-35

電 話：042-421-8585

（午前9時～午後5時：第3月曜日を除く）

FAX.：042-421-8586

E-Mail：[ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp](mailto:ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp)

