



JAF速報

1 1 月の全国統一 J A F デー 「マイ・エナジーシロップ」作りを開催しました

～野菜ソムリエに聞く冬の免疫向上～

— J A F 長崎支部 —

一般社団法人 日本自動車連盟（J A F）長崎支部（支部長 馬場 政廣）は、1 1 月 8 日（土）に同支部事務所にて J A F デーイベント「マイ・エナジーシロップ作り」を開催しました。

日本野菜ソムリエ協会会員の有限会社ビタミン倶楽部より講師を招き、冬場の免疫を向上させるためにはどのような野菜や果物を摂取すると効果的か講義をいただいた後に、参加者各自でシロップ作りを体験するもので、9 名が参加しました。

「のどに効果的な野菜=大根」、「冷えを防ぐのに効果的な野菜=しょうが」、「乾燥しがちな冬に美肌効果のある野菜=レモン」の各テーマについての講習を受け、実際にそれぞれの中から 2 種類のテーマに沿ったシロップを作りました。

参加者各自で準備した空き瓶にシロップを詰め終えたら、その瓶にデザインを施し完成。個性豊かなシロップが出来上がりました。

同支部ではこれからも様々なイベントを開催し、会員相互の親睦に努めてまいります。

以 上



野菜・果物の栄養と効果について講義



シロップ作り奮闘中

一般社団法人日本自動車連盟 長崎支部

お問合せはお気軽に… J A F 長崎支部 事業係 庄島・中尾まで ㉞ 0 9 5 - 8 1 1 - 2 3 3 3
(平日 月～金曜日 9 : 0 0 ~ 1 7 : 3 0)