

# NHK Eテレ「あしたも晴れ! 人生レシピ」

本放送 毎週 金曜日 20:00~20:45

再放送 毎週 金曜日 11:00~11:45

## 第3回 特集『健康への第一歩! 腸をキレイに』(仮題)

本放送予定 2017年4月21日(金)20:00~20:45

再放送予定 2017年4月28日(金)11:00~11:45

海外プレミアム放送 2017年4月24日(月)配信予定

<出演者>

司会:賀来千香子さん、高市佳明アナ

ゲスト:松本明子さん、

解説:農学博士 辨野義己さん

番組形式…スタジオ+VTR

<3月21・22日の取材いただいた内容は以下でした>

- 濃厚甘酒の作り方、
- 簡単 豆乳ヨーグルトの作り方、
- みそ漬(ジャーナル3月号掲載)
- 私の朝・昼・晩の食事の様子、
- わが家の発酵調味料や発酵食品たち、
- そして 富士山をバックにしたの  
DUKESWALKINGのエクササイズの様子など

~どれが、採用になっているかは、不明です~

詳細はブログに掲載→



お時間があえば、ご覧ください。 中村純子 (JunJun)

