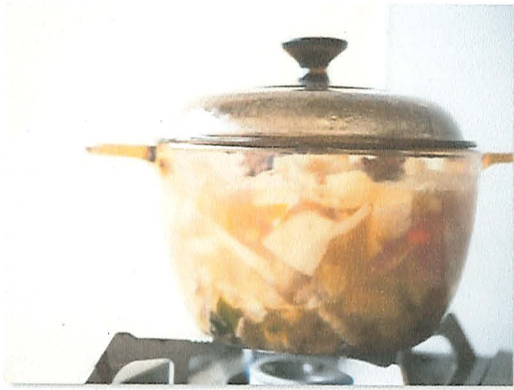


陰陽調和料理による

食 養 生 講 座



アレルギー、冷え症、ダイエットなど生活習慣病にお悩みの方

赤ちゃんの離乳食から介護食にも役立つ「穀菜魚食」の食生活で医者いらずに健康的な身体になりましょう！
食事の摂り方、食べ合わせ、調理法など身体にも家計にも知って得するお話がたくさん講座です。
食材をお鍋の中に順番に重ねて、水を入れてフタをして火にかけると、あっという間に美味しいお料理が出来上がり！

ぜひぜひ「重ね煮」を覚えて毎日の食事作りにお役立てください。

日時：11月14日（土）10時半～14時半

受講費：6000円（材料費込）

場所：日立システムズホール（旧：仙台市青年文化センター）クッキングルーム

持ち物：エプロン、筆記用具

☆お子様連れ可能です（託児はありません。見守りながらの受講になります。ご了承くださいませ）

○講義

- ・陰陽調和料理について
- ・重ね煮料理について
- ・極陰・極陽の食べ物と身体への影響

○実習

- ・炒り大豆ごはん ・具たくさん重ね煮お味噌汁
- ・八宝菜 ・梅醤油和え
- ・サツマイモのきび団子 など

○手当て

- ・梅醤番茶（風邪や貧血、冷え症に）



講師：澤村美保さん プロフィール

神奈川県横浜市在住

陰陽調和料理師範、食と癒しのコンサルタント、ハルモニアCOOKING主宰
現在21歳の長男のアトピー・食物アレルギーを機に、陰陽調和料理に出会い食生活を改善。

食物アレルギーや自身の冷え症も克服。2003年陰陽調和料理師範を取得。
以降、自宅や横浜Umiのいえを中心に「陰陽調和の重ね煮」の食育講座や料理教室を開催。 <http://www.harmonia-cooking.com/>



申し込み
メールアドレス
QRコード

お申込み、お問い合わせ：せんだいUmiのいえ 千葉しのぶ [せんだいUmiのいえで検索](#)

右記申し込みフォーム、またはsendai.umi@gmail.com まで。件名を「11月14日講座」とし、お名前、ご連絡先、ご職業、参加動機、お子様連れの方はお子さまの年齢、ご本人、お子様のアレルギーの有無をお知らせくださいませ。アドレスsendai.umi@gmail.comの受信設定をお願いいたします。