



身体に投資する＝配当は健康と豊かな人生

汝の食事を医薬とせよ byヒポクラテス

第2回食育講座

●ご家族の健康は日々の食事から作られます

●「美味しく、楽しく、健康に」をモットーに

調味料の奥深さを学び毎日の食卓に笑顔と健康を増やしませんか？



会 費 各回 6,000 円 全 6 回 36,000 円
(子供 各回 3,000 円 全 6 回 18,000 円)
※子供は小学生以上
※未就学児のご参加はご相談ください
1 回のみでのご参加もお待ちしております！

定 員 各回 12 名

時 間 10:15～ 受付

10:30～11:15 講座

11:15～12:15 調理

12:15～14:30 ランチ・片付け (ランチには吟味した食材と厳選した調味料を使用します)

(アレルギー等あれば下記までお問い合わせください)

持ち物 筆記用具・エプロン・タオル (手拭き用)

会 場 名古屋市守山区小幡 4 丁目 10-20 (喜多山幼稚園西隣マンションの南側の家)

駐車場 喜多山幼稚園南側

申し込み方法 申し込み用紙にご記入いただき接骨院受付までお持ちください

会費のお支払いは現金またはお振込みで締切日までお願いいたします

現金でお支払いの場合は接骨院受付までお持ちください

お振込みは申込用紙をご覧ください

お問合せ先 加藤真理 携帯電話まで

TEL 090-7857-3594 (052-791-6199)



講師プロフィール

NPO 法人日本食育協会会員 上級食育指導士 加藤真理

2005 年 WHO (世界保健機関) に表敬訪問

2009 年 11 月 NPO 法人 日本食育協会会員

2012 年 8 月 World Health Academy (IN アメリカ) に参加し

元アメリカ上院議員ジョージ・マクガバンより宣言書を授与される

2015 年 上級食育指導士認定取得

現在も小学校 PTA・児童館・個人・グループでの食育活動を継続中





調味料の説明

調味料講座、全6回に参加して昔ながらの調味料と大量生産の調味料の違い、原材料の安全性や添加物の有無、製造工程の違いを学ぶことが出来ました
味比べがあり添加物入の科学的に製造された物を選んでしまわないかとドキドキ体験もあり和やかな雰囲気でした
お勧め調味料を使った料理が美味しく作りやすい物ばかりで家でも作っています。2期も参加したいです！

もともと料理は得意ではありませんが、講座で先生に教えて頂いたメニューはとてもわかりやすく実用的な工程なので私でもすぐに近いものが再現出来て家族や友人にとても好評です！
身体にとって大切なことを学んだり食べたりすることは心も元気になります！そして自分自身だけでなく、周りにも元気を運びます♪
美味しいレッスンの時間をありがとうございました！



調理中



受講者の皆さんと(^-^)

50代女性

40代女性

小学生の娘さんと全講座出席

講師よりお伝えしたいこと！

「私たちの身体は食べ物で出来ています」
美味しいだけでなく心も身体も喜ぶ食事を作りませんか？
病気になってから食事を見直す方は多いと思います
この講座では健やかな毎日を育むお食事が医薬となることを目指します
普段何気なく使っている調味料の選び方から、身体に必要な7大栄養素をバランスよく取り入れるコツ、添加物の見かたなどをお伝えします



完成！

調味料講座を受けて大変勉強になりました！
毎日食べている調味料なのに意外と本当の作られ方を知らないこと、発酵の勉強では本物の発酵調味料がなぜ体に良いのか理屈を知れば知るほど納得出来ました
理解すると同時に試食で味の良さと食べた後のすっきり感を感じることが出来毎日の食卓が変わりました！
家族には、いつものメニューが前より美味しくなったと喜んでもらいました！
味噌汁は特に美味しくなりました！
お陰で今年の検診で昨年の数値よりかなり良くなりました！
ありがとうございます！

60代女性