

マクロビオティック料理 体験教室参加者募集！

「自然食や玄米に興味はあるけれど、素材を活かす料理法がわからない！」「家族にできるだけ健康的な食事を食べさせたい！」「単身赴任のため自分で料理を作らなければならない！」そんな方におすすめです。心も身体も健康になるマクロビオティック料理を学んでみませんか？

～ マクロビオティック料理法とは ～

動物にはそれぞれ食性がありますが、それを知るには歯の構成を見るとわかります。ライオンは犬歯のみなので肉食です。消化酵素も持たないので、植物は消化できません。人の歯は全部で32本あり、穀物をすりつぶす臼歯が20本、野菜を切るための歯が8本、犬歯が4本です。歯の割合からみても人は穀物を5、野菜を2、動物性食品を1の割合で食べてきたということが分かります。

健康な体を作るには、自然の摂理にかなったものを食べる必要があります。不自然な食べ物を食べたり、食べ方の枠を外れると健康を損ねることもあります。マクロビオティック料理は、人が心身共に健康な状態を維持するための自然な料理法です。

■講 師：角屋敷まり子(マクロビオティック料理講師)

■日 時：3月16日(木) 10:00～14:00

■場 所：しょうぶ学園オムニハウス2階
(鹿児島市吉野町5066)

■受講料：3,000円(材料代・資料代)

★定員がありますのでご予約下さい。



《レシピ予定》

- ・玄米小豆ハトムギご飯 (アトピーやガンなどの方にもおすすめの基本食です)
- ・レンズ豆入りミネストローネ (野菜を重ね煮して作ります)
- ・餃子の皮deサモサ (人気のサモサを餃子の皮を使って簡単に作ります)
- ・玉ねぎドレッシングサラダ (お手軽に玉ねぎドレッシングを作ります)
- ・野草の天ぷら (季節の野草を天ぷらにします。そのおいしさにビックリです)

お申込み・お問合せはやさい村まで

TEL&FAX：(099) 244-8061

〒892-0871 鹿児島市吉野町3095-252

定休日：日曜日・祝日

営業時間：10:00～18:30

E-mail：ysim@mxy.mesh.ne.jp

HP：http://www.macro-yasaimura.jp/

有機農産物・無添加食品・オーガニック食品

エコロジー雑貨・マクロビオティック料理教室

