



キラキラサロン

マクロビ薬膳まったりごはん

クリスマスを意識した冬の季節に
おすすめの食事をしながら栄養士からの
「食」についてのお話を聞きます。
楽しく身体においしいごはんを食べましょう。



マクロビ・・・穀物、野菜、海藻などを中心とする
昔の日本人が長い間食べ続けてきた簡素な食事です。
薬膳・・・漢方の考えを基本に季節や体調に合わせて
食材を選んで作る料理のことです。

- ☆ 講師：栄養士 山口 洋子
 介護施設で栄養士として働く傍ら、マクロビ薬膳料理教室に
 2年間通い、研究科過程修了。
 食材の持つ力に感動しながら身体が求め、心が喜ぶ食の世界に
 魅了されています。
 サークル活動や講座のお弁当作りや、講師の依頼を受けては、
 皆さんの美味しい笑顔が喜びです。
 食への探求心は、これからも続きます。

《日時》

12月8日 11:00～12:30

《費用》

マクロビごはん付 1500円

こどもさんにはおにぎり・スープがつきます。

《会場》

はちウィメンズクリニック2階スタジオ

《お申込み先》

はちウィメンズクリニック (0566)71-4800



* 11/30(月)までにご予約をお願いします。

3名以上で開催いたします。(参加者8名まで)

