

# まちの先生講座 講座企画書

講師名 矢口 洋子



講師紹介（自己紹介）

平成20年4月から23年12月まで、久保稲荷で玄米採食カフェを経営。現在は自宅にて料理教室を主宰

講座名 簡単に美味しい玄米菜食

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

炊飯器で炊ける美味しい玄米飯の炊き方と、簡単に作れるソイミートと野菜のおかずの作り方

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等 具体的にお書きください）

## 【1コマ目】

自分の体験から、現代の日本の食の問題を考える。  
なぜ今玄米菜食か。

## 【2コマ目】

科学で解明された食物と体の関係。  
何を食べたら体に良いのかはっきり解かります。

## 【3コマ目】

調理実習

持参いただくもの

1コマ目、2コマ目は筆記用具、3コマ目はエプロン、三角布

使用教材

GAKKEN MOOK 新「驚異の科学」シリーズ 今「食」「水」が危ない  
葬られた第二のマクガバン報告。放射能汚染から命を守る最強の知恵