

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）

10年続けた玄米菜食で久保稻荷神社近くにカフェを4年間

自営。その後自宅にて料理教室を主宰。



講座名 玄米菜食で心と体を癒すセルフケア

PRポイント

見て、触ってください。15年間続けた玄米菜食でこんなに丈夫な身体になりました！食事の力、大切さを見直しましょう。

講座内容

【1コマ目】

自身の膠原病、娘のアトピー、主人の肥満、高血圧、大腸癌の克服体験を基に、出会った自然療法等を紹介、また、最近の科学医学による食物と身体の関係の証明された部分も紹介。

【2コマ目】

玄米菜食の調理実習と試食。肉の代わりにソイミート（大豆食品）を使い、ボリューム感のある菜食と炊飯器で簡単に炊ける発芽玄米飯の調理。

【3コマ目】

持参いただくもの

エプロン、三角巾（二回目のみ）、筆記用具

使用教材