講師名 矢口洋子

講師紹介（自己紹介）

玄米菜食を20年以上続けています。自身の膠原病と娘のアトピー、主人の大腸癌も食事で改善しました。
70歳になった今も元気で働いています。2008~2011年まで玄米菜食カフェ「SATEN」を自営。現在は料理教室を主宰

講座名

講座のアピール（講座の狙い、特徴、得られる効果など具体的に）

体は口に入れる食物でできています。食べ物を替えると体が変わります。
70歳まで元気に働ける体を作りましょう。

講座内容（講座各回の内容を具体的に）

【1回目】

ソイミート（大豆加工品）で作るピーマンの肉詰め風を作ります。
酵素玄米と自家製味噌の味噌汁もご一緒にどうぞ召し上がれ。

~~**【2回目】**~~

△ソイミートで作る家庭料理

【3回目】

【4回目】

【5回目】

受講者に持参してもらう物

エプロン、三角布、布巾、筆記用具

その他（使用する教材など）

※1 ホームページに掲載して受講生が講座選択するのに使用
※2 掲載可能な写真（講師顔写真や、作品の写真など著作権法に抵触しないもの）があれば