

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）

2008年4月～2011年12月玄米菜食料理&カフェ「SAIEN」を
自営。2012年1月より自宅にて料理教室を開催。



講座名 心と体に優しい玄米菜食でセルフケア

PRポイント

生活習慣病を改善する人間と食の原則『食物が体になる』ということ。
身を守る強力な武器は毎日の食事にあった。

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
談と最近の科学医学による食物と身体の関係をDVDで紹介。

【2コマ目】

体質改善のために15年間続けてきた玄米菜食。
カフェで人気のあったソイミート（大豆ミート）のから揚げや体調を整
える野菜料理の調理実習。

【3コマ目】

受講者に持参してもらう物

筆記用具、エプロン、三角布

使用教材

フォークス・オーバー・ナイブズ いのちを救う食卓革命
Tコリンキャンベル著 葬られた「第二のマクガバン報告」