

エコビレッジはこだて

マクロ
ビオティック
講座

食・心・カラダのお話と おいしいごはん

暑さに負けない、じょうぶな体をつくる！ 食べ物と食べ方

身近な食材を利用したシンプルなマクロビオティックの食事法で体質改善しませんか？

私たちの体は食べ物からつくられています。でもそれを実感する機会は少ないもの。

「マクロビオティックって何!?!」というまったく初めての方から、

「体質改善したいけれど、どうしたらいいの?」という方向けに、

じょうぶな体をつくる食べ物や食べ方のコツについてお話します。

※「マクロビオティックの食事」とは?…玄米を中心に「一物全体(皮も根っこもまるごといただく。)」、
「身土不二(その土地の旬のものをいただく。)」を基本としたお食事をバランスよくいただくこと。

簡単な呼吸法とストレッチから始めて、
体の声に耳を傾けましょう。お話し後は、
体と心が喜ぶおいしいご飯を一緒につくりまします。

日時 2010年8月8日(日)10時半~14時

料金 3000円(お子様500円)、託児所:無料

場所 函館市総合福祉センター あいよる(若松町)

【交通】函館駅徒歩8分、函館バス「福祉センター前」、「福祉センター裏」下車

持ち物 エプロン、三角巾、My箸、ふきん2枚

申込先 エコビレッジ函館事務局

Email:eco_love_hakodate@yahoo.co.jp

お名前、年齢、住所、電話番号、メールアドレス
よろしければ今回の講座に期待することを記入ください。

メニュー ●さっぱり夏の冷やし黒ゴマ豆乳うどん

●玄米ミニおむすび

●海藻ととうもろこしの和風とろろスープ

●人参とパセリの梅酢サラダ

●季節の果物の寒天ゼリー

※食材入手の都合で変更になる場合があります。



主催: エコビレッジはこだて

2009年12月、『函館にもエコビレッジを!』
と、有志が集まりました。

「自分達の住む町でとれた『安心安全』な野
菜を食卓へ」「『農』を通じて地域の繋が
りを取り戻そう」とイベントの開催や、有機
野菜農家にて研修活動を行っています。

講師: いいだまさこ

函館出身。東京在住。

2006年10月よりマクロビオティックの食事
法をとりいれてアトピー体質を克服。同時
に様々な不調が改善さ
れて、食と体のつなが
りを実感。自身の体験
をふまえ、体と心のバ
ランスを調える食べ方
を提案すべく活動中。

