

エコビレッジはこだて

マクロ
ビオティック
講座

MACRO BIOTICS

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。



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

会場:函館市総合福祉センターあいよる(若松町)

申し込み先: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、メールアドレスをご記入ください。※よろしければ今回の講座に期待することをご記入ください。

調理実習:「さっぱり夏の冷やし黒ゴマ豆乳うどん」「海藻ととうもろこしの和風とろとろスープ」他

※「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。）」を基本にしたバランスのとれた食事。

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:いーだまさこ

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。

