

## 【初台キッチン 講座風景をご紹介します】

### ● 美しく若返る酵素栄養学 2015・2016 ● 全3回 月1回 (土) 11:00~13:30



講師：滝野清・滝野和世



「酵素ってナニ？」という基本のお話から、具体的な食事方法までわかりやすく説明してくれる実践的な講座です。

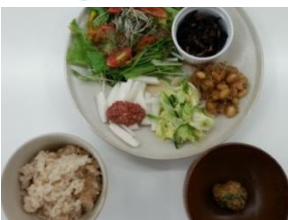
勉強熱心な方が多いこの講座は、先生への質問もいっぱい！

更に講義の後は、皆さんお待ちかねの酵素食ランチをいただきながら、情報交換のおしゃべりタイム。

◆酵素食ランチにスポットを当てた料理教室も人気の講座です。

◆8月には、受講者限定のステップアップ講座も開催予定。

酵素食ランチは毎回ボリュームたっぷり！！  
らでいっしゅの野菜は、皮も種も芯も出汁(ベジブロス)に使います。



#### 参加後のアンケートでは…。

- 食品添加物の多いことが印象に残った。
- 食べ物で体が作られているという事をヒシヒシと感じた。
- 生野菜を食べるのが習慣になりました。体調、排泄物、お腹の具合を見て生活するようになりました。
- 排泄が改善、体温上昇、食材の買い方も変わった。
- 体調がよく、朝の目覚めが良い。酵素食で腸の動きの変化に気づく。また勉強したいです。