
* 各講座内容のご案内 *

7.5(土) 安積総合学習センター

(郡山市安積町荒井字南赤坂265/☎0249456466)

①14:00～16:00 目からウロコの健康講座 参加費500円

農学博士で管理栄養士の竹井真澄先生による「病気になる体」を作るための実用的な健康講座。

酵素や酵母、腸内細菌、血液、栄養学、放射能、添加物のことなど、気になる話を詳しく勉強しましょう。

[持ち物]

筆記用具

②17:30～20:30 初夏の解毒料理実習 参加費1900円

汗がかけるようになってきた季節に合った食べ方や、脳力を上げる調理法などを実践しながら勉強しましょう。

[持ち物]

7.6(日) いわき市文化センター

(いわき市平字堂根1-4/☎0246225431)

①10:00～11:30 発酵食について学ぶ～簡単「ひしお麴(こうじ)」づくり～ 参加費1700円

発酵物の講義に加え、実際に「ひしお麴」を作ってみましょう。

作るのも保存も簡単で、生きた菌を摂ることが出来ます。

腸内にとって有効な菌を取り入れ、善玉菌を元気に働かせ、腸壁を丈夫にすることで、毒は体から出やすくなります。

そして、栄養の消化や吸収を助ける為に大切な酵素ですが、醤油の酵素が100種類に対して、ひしお麴や味噌などには200種類もあります。 ※注「塩麴」とは違います

②13:30～15:30 目からウロコの健康講座 参加費500円

農学博士で管理栄養士の竹井真澄先生による「病気になる体」を作るための実用的な健康講座。

酵素や酵母、腸内細菌、血液、栄養学、放射能、添加物のことなど、気になる話を詳しく勉強しましょう。

③15:40～16:40(予定) 発酵物講座～パンで作る「パン床」作り実習 参加費1000円～1500円

発酵物は、大腸を整え、毒物を体外に出し吸収を妨げるためにも大変有効と注目されています。

その発酵物の持つ力についての講義や、自宅で作れる発酵物の話、加えて、とっても便利な「パン床」の作り方実習をします。

本来は「米ぬか」で作る「ぬか床」ですが、安心な「パン」で作る「パン床」は、「ぬか床」に比べ管理が簡単で使い方も豊富。

かき混ぜる必要がなく、冷蔵庫で長く保存ができて、調味料代わりにお肉などに塗って食べることも可能です。

目の前の食材を手軽に「発酵物」に変化させる事ができます。

実習で作成した「パン床」はお持ち帰り頂けます。

【申し込み&問い合わせ】 お名前、人数、ご連絡先、参加希望講座、託児希望の有無等をお伝え下さい。

メール→happy.island311@gmail.com

電話→070-5321-8241(柳沼)

(メールでのお申し込みの際は件名を「(7/日付)イベント申し込み」として下さい。)

託児について…各会場ごとに対応が異なりますので、直接お問い合わせください。