



10月2日(日)

柴田奈美先生による

**「食育講座」を開催！**

講師 **柴田 奈美** 先生

分子整合医学美容食育協会 中野鷺ノ宮支部部長

健康美容食育指導士

エキスパートファスティングマイスター

フィットネス指導歴 23年目。

首都圏を中心にスポーツクラブやオンラインで、エアロビクス

GYROKINESIS®やヨガやピラティスやシニアクラスなどの

レッスンを提供するフィットネスインストラクター。

日本エアロビック連盟テクニカルアドバイザー

GYROKINESIS®トレーナー。

- アレルギー体質改善
- 食べて無理なくダイエットする方法
- お客様の身体に合わせたお食事方法のご提供
- 現代の食生活や生活で人体に蓄積された有害物質の排除をし、細胞を元気にするためのお客様に合ったファスティングのご提供をさせていただきます。

私自身が、今も趣味で、競技エアロビックを続けている中で、競技の練習を同じくらい【食】というものがどれだけ重要なものなのかと日々学んでいます。

アレルギー体質改善

パフォーマンスを上げたい

この先も若々しく生きていきたいという、お客様の思い描く未来に向けて、一緒に取り組んでおります。



# イベント内容

## 秋の養生インナーケア

先着10組程度

### ～朝食に何を食べますか～

私たちの身体は、食べて消化して吸収して作られます。  
食は薬にもなるし、毒にもなると、昔の人は私たちに伝えてきました。  
朝食によって成績に変化が出たというデータがあるくらい！  
何を食べて一日をスタートさせたら、この先も元気でいられるか？  
当たり前毎日食べている朝食と一緒に考えてみませんか？

開催時間	10:00～12:00
参加費	¥ 3,500 (食材費込み)

先着10組限定

## 米粉のスイーツづくり

小麦粉に含まれるたんぱく質“グルテン”が腸にどのような影響を与えるのか？  
や米粉の選び方のポイントなどを座学で学びながら、デモンストレーション  
形式で美味しいおやつ作りと試食を行う講座です。

♡こんな方におすすめ♡

- ・ 罪悪感なくかぞくで美味しいおやつ、スイーツを楽しみたい！
- ・ 小麦アレルギーの家族がいて献立に困ることがある...
- ・ 米粉ではなかなか美味しいおやつ、スイーツがつかれない...

開催時間	13:00～15:00
参加費	¥ 5,000 (テキスト材料費込み)

参加対象	親子での参加OKです。 ※大人の方1名につき1組枠とさせていただきます。
開催場所	環境プラザ 4F 調理室
持ち物	筆記用具 エプロン 手拭きタオル
その他	6月のイベントに参加された方で、 今回ダブルで受講される場合は、特典として500円割引！ 初めてでも、ダブルでの受講される場合は、300円割引！