

岡部賢二先生の 子育てに生かす食事のおはなし

◎●◎ わ・和・環！のごはん ◎●◎

～食事が変わるとからだが変わる、からだが変わると心が変わる、
心が変わると人生が変わる！～

幸せのもと・元気なからだ作りには
小さいころからの健康な腸内環境作りがとっても大切なんですって。
では、大きくなってからでは遅すぎる？いえいえ、まだまだ挽回のチャンスあり！
ひと昔前の質素であたたかな和の食事は元気なからだと心を支える理想的なごはん。
陰陽五行とマクロビオティックの考え方を基本に、
その日から実践できる暮らしの知恵をわかりやすくお話しさせていただきます。
子育て中の方はもちろん、こらからの人生を笑顔で生きたいすべての人に！

9月7日 (水)

10時～12時 岡部先生のおはなし (開場9:45)

12時～13時 お茶のじかん (お茶・またはおひるをご一緒に)
*岡部先生を囲んでごいっしょにみなさんでお話ししましょう。

*お弁当ご希望の方は9月2日(金)までにご予約ください。

“Tanagocolo DELI”の季節のマクロビオティック弁当(1200円)をご用意します。

参加費：2000円 (お茶つき) 定員：15名ほど

*お子様連れ歓迎。(託児はありませんので、保護者の方のご配慮をお願いします。)

会場・お申し込み：cafe どんぐりの木 <http://dongurinoki.info/>

千葉市美浜区高洲1-16-46 (稲毛海岸駅から徒歩8分)

Tel&fax 043-301-2439 メール donguri35506@yahoo.co.jp

◎●◎岡部賢二 (おかべけんじ) 先生 プロフィール◎●◎

日本玄米正食研究所 所長、フードアンドメディカルコンサルタント
大学在学中に渡米し、肥満の多さに驚いて「アメリカ社会とダイエット食品」を
テーマに研究。日本の伝統食が最高のダイエット食と気づいた後、正食と出会い、
桜沢如一先生の食養健康法を学ぶ。正食協会講師として活躍後、2003年福岡県
の田舎に移り住み、日本玄米正食研究所を開設。農業の勉強のかたわら、マクロ
ビオティックの講演や健康指導で日本全国を回っている。



著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」(ムスビの会)、「月のリズムでダイエット」(サンマーク出版)、「ぐずる子さわぐ子は食事で変わる！」(廣済堂出版)「家族を内部ひばくから守る食事法」(廣済堂出版) などがある。1961年生まれ。趣味は畑仕事。

「ムスビの会」のホームページ <http://www.musubinokai.jp>