

月のリズムで暮らす秋

本物和食材 本葛で心と身体のプロチ断食セミナー

2018年 10月21日 日曜日 10時から16時

現代人は慢性的に食べ過ぎ状態!

久助本葛でプロチ断食を体験し、普段の生活にプロチ断食を取り入れてみませんか。

フードアンドメディカルコンサルタント岡部賢二氏をお迎えして

月のリズムに沿った暮らしかた、日本のスーパーフード本葛を用いたプロチ断食、
秋冬に葛を使った身体のケア法を教えてください。

普段、過食ぎみだったり、忙しくて外食や加工食材が多い方は、

定期的なファスティングをすることで内臓機能が上がり、アンチエイジングにも効果的と言われています。

幸せの食卓をお伝えする料理教室を主宰されている仲ひろみ先生には、

体のメンテナンスに応用できる葛湯をベースとしたプロチ断食のお料理を教えてください。

10代目久助は、日本で唯一江戸時代からの手法を守る葛の製造工程の説明や、葛料理の基本となる葛煉りの極意、葛廣久葛本舗の新しい試みのご紹介、葛の食べ比べをさせていただきます。

本葛で週末プロチ断食!

10月20日から、11月6日の立冬の前日までが秋の土用になります。土用は季節の変わり目の体調を崩しやすい時期であり、また次の季節へむかって体調を整える大事な時期でもあります。特に秋の土用は夏に弱った消化機能を高める時期です。

紅葉のきれいな秋月で1日葛三昧・プロチ断食を体験してみませんか?



【日程】10月21日日曜日 【時間】午前10時～12時 午後 13時から16時(予定)

【場所】〒838-0001 福岡県朝倉市秋月532【高木家築80年の離れ】葛の間&久助ギャラリー

【定員】20名

【会費】午前 3,000円 月のリズムで暮らすお話と葛のお話、製造工程見学 あずき入り手作り甘酒葛湯

お昼 1,000円 (葛味噌汁具無し、りんご果汁と梅酢の葛湯) お持ち帰り葛湯をご用意致します。

午後 4,000円 プロチ断食葛の使い方実習、葛を使った秋、冬の暮らし方

甘酒豆乳葛プリン、よもぎとすぎなの葛湯

講師 岡部賢二氏 (おかべ けんじ)

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

仲 ひろみ先生 (なか ひろみ) (ベジガーデン料理教室 主宰)

マクロビオティックインストラクター (ムスピの会)、

マクロビオティック望診法指導士マスター (山村塾)、国際薬膳食育師3級



◎お問い合わせ・予約:トレンドバリュー 余田まで 090-3078-7766 y-co@joy.ocn.ne.jp

ひろきゅうくず ほんぼ
株式会社 廣久葛本舗

〒838-0001 福岡県朝倉市秋月532番地
電話0946-25-0215 Fax0946-25-0888
担当:中西 www.kyusuke.co.jp