

岡部 塾

# 宇宙生理学講座

## 身近な食べ物を使ったデトックス法

日本は食品添加物や農薬の種類及び使用量、水道水の塩素の含有量、遺伝子組み換え食品の摂取量、電磁波や放射性物質の被ばく量が世界一の複合汚染大国になっています。

食品の質の低下や生活環境の悪化の中、健やかな身体を維持するためには、日々のデトックスが必要です。

この講座では、身近な食べ物や月の周期を使ったデトックス法について詳しく解説いたします。

開催日：下記に記載

時間：10：30～12：30

会場：より処 和氣

熊本県菊池郡大津町室字門出 148-1

\* JR 肥後大津駅下車徒歩 1 分

参加費：単発 4,000 円 (税込) お昼ごはん・お茶付

\*準備がありますので事前にご予約お願いします。

	開催日	内容
第 1 回	4/26 (水)	環境ホルモンの問題と浄化法～昆布の黒焼きで内分泌を守る (腎系)
第 2 回	6/21 (水)	経皮毒への対処の仕方～重曹や還元塩、ヘナによる排泄法 (肝系)
第 3 回	8/23 (水)	ワクチンや遺伝子組み換え食品の害を予防する～よもぎ玄米スープの活用法 (心系)
第 4 回	10/25 (水)	食品添加物や農薬の解毒法～発汗と玄米の黒焼きでリンパを浄化する (肺系)
第 5 回	12/20 (水)	電磁波の問題と対処法～遠赤外線と蒸気による手当てで腎を守る (腎系)

お申込・お問い合わせ先

より処 和氣

〒869-1235

熊本県菊池郡大津町室字門出 148-1

TEL:090-7628-2817 (篠塚千晴)

FAX : 096-293-7208



講師：岡部賢二

ムスピの会主宰 正食協会理事 フード&メディカルコンサルタント 全国で食育やマクロビオティックの講演やプチ断食セミナーを行う。著書に「マワリテメクル小宇宙」(ムスピの会出版)、「月のリズムでダイエット」(サンマーク出版)、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」(PARCO 出版)などがある。

## お昼ごはんのお店紹介

	担当	メニュー	お店紹介
4/26 (水)	SEEKERS Land and Sea	ベジタブルハンバーガー	<p>熊本県山鹿市菊鹿町にある築 130 年の小さな蔵を改装し、プラントベースのカフェを営んでいます。</p> <p>この度、講座の生徒さまへのランチのご依頼のご縁をいただき、私たちが自然栽培で育てたお米を使ったバンズとオーガニックのお野菜を使いベジタブルハンバーガーをご用意させていただきます。</p>
6/21 (水)	Ikushiro.	楽菜弁当	<p>草野育史朗。ヴィーガン・パティシエ。東京・麻布のフレンチレストラン、恵比寿のスイーツ工房に働く中で、業界の「食べ物」の在り方に疑問を持ち農業への転身を考える。「ブラウズフィールド」で研修中にマクロビオティックを始めとした、新たな食の世界を知る。その後、オリジナルスイーツブランドの立ち上や都内のオーガニックカフェでシェフを務めた後、静岡県・富士宮市でコミュニティカフェを開店。3.11 を機にカフェを閉店、熊本県移住。</p> <p>ヴィーガンスイーツブランド「ikushiro.」として、野菜・果物など、使用食材は全て植物性のみという『限られた食材の中で自由に表現するコト』を喜びに、現在も多岐に渡って活動を続けている。</p> <p><a href="https://ikushiro.style/">https://ikushiro.style/</a> * 当日会場でスイーツの販売！</p>
8/23 (水)	九州の食卓 Select shop & Cafe	スパイスカレー	<p>雑誌「九州の食卓」のセレクトショップ。毎週金曜日は「野菜の日」、土曜日は「カレーの日」として営業中。オーガニック野菜や食べる漢方と言われるスパイスで皆様の健康をサポートしたいと考えています。</p> <p><a href="https://9syoku.company/">https://9syoku.company/</a></p>
10/25 (水)	あひる食堂	わくわく BENTO	<p>タカヤマカズミ。野菜ソムリエ。認知症カフェで身体に優しい食事を提供しながらケータリングやジャンルを問わず料理教室を開催する日々を過ごし、この約 1 年間は沖縄離島にて琉球文化に触れながら沖縄の食を学んでまいりました。</p> <p>現在、熊本県内でわくわく楽しみながら活躍中です。</p> <p>ケータリングの注文は 080-6456-6212</p>
12/20 (水)	九州の食卓 Select shop & Cafe	おたのしみ御膳	<p>8月と同じ</p> 