

## まちの先生講座 講座企画書

講師名 矢口 洋子

講師紹介（自己紹介）

主婦ですが家族の健康を回復する為に学んだ実践哲学をお話し  
します。人間市食育推進連絡会委員

講座名 心は食べ物でできている？人生を変える食物の不思議

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

玄米菜食と言うと難しく思われがちですが、最近では炊飯器で簡単に炊く方法もあり、ソイミート（肉もどき）を使ったバラエティー富んだ料理があります。美味しくヘルシーで簡単な玄米菜食料理を紹介します。

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等 具体的にお書きください）

## 【1コマ目】

インドのアーユルヴェーダ、長岡式酵素玄米健康法、森下自然医学の共通点と、ダイオキシンを発見したT. コリンキャンベル氏（コーネル大学栄養生化学部名誉教授）の40余年の栄養学研究の結果にみる玄米菜食の優位性についてお話しします。

## 【2コマ目】

- ・玄米の炊飯器で炊ける簡単調理実習
- ・ソイミートの調理方法
- ・簡単にできる菜食料理実習一品

持参いただくもの

筆記用具（1・2回目）、  
エプロン、三角巾（2回目のみ）

使用教材

--