

## 第26回円通塾

# 陰陽調和料理

## 重ね煮クッキング

からだにやさしい食べ方で健康をつくりましょう☆

「重ね煮」は野菜のうまみを引き出す料理法。「陰」と「陽」、自然の摂理を食卓に盛り込む重ね煮は、心と身体を健やかに保ちます。今日から始められる陰陽調和料理についてやさしくお話ししていただきます。食の大切さが叫ばれている今だからこそ必聴です！

**2013年3月2日(土)**

**14:30~16:00**

**参加費: 3500円**



### 講演者プロフィール

梅崎 和子

1951年島根県生まれ。養生家庭料理研究家。病院栄養士として勤める中で現代栄養学に疑問を感じ、陰陽調和の料理を学ぶ。1987年、食と健康を考える仲間と共に「いんやん倶楽部」を設立。日本人本来の食生活を提案し、「アレルギーのための料理教室」、「健康料理教室」、「妊産婦・授乳婦のための料理教室」などを東京、大阪、京都で定期的開催。安心できる素材を厳選して、食品からスキンケア用品まで幅広い分野の製品も研究・開発する。全国各地で講演、料理教室開催に奔走中。著書に『アトピー料理ブック』『旬をまるごと生かす食卓』他多数。

お申込み・お問い合わせは

**六角健康サロンまで TEL:075-253-3777**