

健康きれいい会

オトナ女性の所作を身につけ、内面から綺麗に

心と体が喜ぶ健康ランチ付

花尻氏より浴衣の着付けとマナーのレッスンを、
そして滝川氏には、内面から綺麗になるGI値に注目したランチを監修していただきました。

| Date | 2019. 5/30 Thu

11:00 ~ 14:30

11:00 ~ 浴衣の着付けのお稽古

12:30 ~ 健康ランチ

※滝川愛梨さんによる「健康キレイ」のお話

14:30 終了

| Place | 別邸レジデンス

| Price | お一人様 5,000yen (tax in)

花尻実宝子さんによる「浴衣着付けお稽古」+ランチ+滝川愛梨さんによる「健康キレイ」のお話

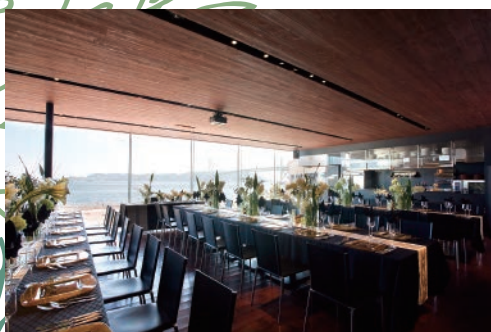
当日の持ち物 浴衣、下着、半幅帯、紐2本、伊達メ、下駄 ※その他髪止めなど

| Instructor | フラワーアーティスト / マナースクール講師
花尻 実宝子 氏



フラワーアーティスト / マナースクール講師
花尻 実宝子 氏

第一回ミセス日本グランプリ 50代部門 グランプリ受賞
ミセス日本グランプリ 関西支部代表
ミセス日本グランプリ マナースクール公認講師
フランス国際文化省公認講師
エコールド・フランス フラワーアーティスト
内閣府認証 NPO 法人 フラワーセラピスト



ダイエットビューティコーチ
滝川 愛梨 氏

ダイエット専門 Coretes 代表。
日本コアティス代替医療協会 代表理事。
SETRE アンバサダーの滝川愛梨さん。「100歳まで、健康に、
楽しく、美しく、共に生きよう」を指針に、運動・食事・メン
タルのバランスの整え方を資格講座として、健康増進の普及へ
の活動をされています。



「GI値(グリセミック指数)」 という言葉をご存知ですか？

炭水化物が分解され、糖に変わるまでのスピードを表したうちです。
普通の食事をそのままに、食べる順番を変えるだけでGI値をゆるやかに
することができ、太りにくくなります。

ポイントは、カロリーではなく血糖値のコントロールをすること。
最初に野菜を食べることで、野菜の食物繊維が血糖値の上昇を抑え、
「肥満ホルモン」と呼ばれるインスリンの分泌を抑制。
すなわち、太りにくくなるというメカニズムを利用するだけで
健康と美を手に入れることができます。

7つのこだわりPOINT

低GI値の食材使用

無農薬野菜使用

白砂糖不使用

乳製品不使用

酵素の多い食材使用

抗酸化食材使用

良質なオイル(オリーブオイル)使用

心と体が喜ぶ健康ランチMENU

1. Stuzzucchino 小松菜とリンゴのスムージー

りんごに入っているたくさんの酵素がアンチエイジングの効果があります。食物繊維が豊富なため、腸内環境を整えます。



2. Antipasto サーモンマリネ 淡路野菜のサラダ仕立て

野菜をはじめにとることでGI値をゆっくりにあげてくれる効果が。スーパーアンチエイジングフードといわれるサーモンと一緒に。



3. Gluten-free Pasta 活タコとブロッコリーの トマトソース

パスタはグルテンフリーの乾麺使用。
GI値を急激にあげないため、あえて炭水化物を最後に。高い抗酸化力がある
トマトのソースで。



4. Dolce 豆乳プリンと旬のフルーツ

豆乳に含まれるイソフラボンには美肌効果があり、肌の新陳代謝を促してくれます。
自然で身体にやさしいお砂糖として知られる「てんさい糖」を使用しており、女性に優しいデザートに仕上げました。



※お飲み物は別途料金がかかります。

SETRE
REVER HOTELS
MAIKO KOBE

HOTEL SETRE

〒655-0036 神戸市垂水区海岸通11-1
定休日/火曜日 交通/JR舞子駅から徒歩7分
<http://www.hotelsetre.com>

ご予約・お問い合わせ

☎ 078-708-3331

セットレ

検索

