

心と体が喜ぶ健康ランチ付

健康きれいい会

Vol. 3

第3回目は、顔ヨガによる美容トレーニングです。英語の発音・早読みで表情筋肉を鍛えよう！
内面から綺麗になるGI値に注目したランチもお楽しみに。

| Date |

2019. 9 / 9 Mon

11:00 ~ 14:30 【11:00 ~ 顔ヨガ 12:30 ~ 健康ランチ 14:30 終了】

| Place |

別邸レジデンス

- 宮田まさみ氏による顔ヨガ
- 滝川愛梨氏監修ランチ
+「健康キレイ」のお話
- 花尻実宝子氏によるテーブルマナー

| Instructor |

顔ヨガトレーナー・英語発音講師
宮田まさみ氏

| Price |

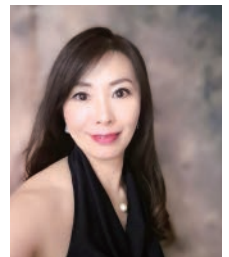
お一人様 5,000 yen (tax in)

20名限定

当日の持ち物

手鏡

顔ヨガトレーナー・英語発音講師
宮田まさみ氏



幼少時代ニューヨークに暮らし、帰国後タレント事務所に所属。外国人向け番組の英語キャスター、発音を教える学校教材や、歌手指導を手掛ける。第23期生サンテレビガールズ/第8回ミセス日本グランプリファイナリスト/顔トレーニング講師/ミセス日本メイクアップ認定講師英語発音講師。
「表情筋」とは、感情を顔で表現するために使われる筋肉のこと。私たちの顔には約30種類の筋肉があるとされています。アメリカ人が約60%の表情筋を使って感情を表現するのに対し、日本人は約20%しか使っていないとも言われています。特に日本人は表情が乏しい傾向があります。表情筋が衰えると、表情が硬くなり、暗い印象を与えます。さらにハリがなくなるので、シワやたるみにも繋がります。表情筋は皮膚に直接繋がっているため、効果がすぐに表れます。表情筋を鍛えてアンチエイジングしましょう。

別邸 レジデンス

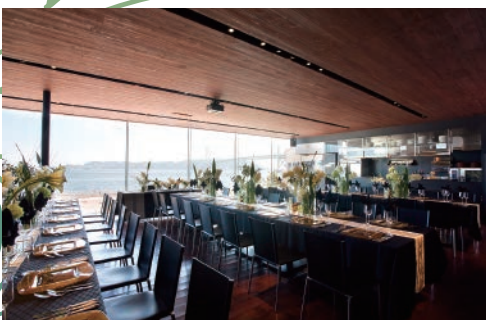


フラワーアーティスト / マナーズクール講師
花尻実宝子氏

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 マナーズクール公認講師
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

ビューティダイエットコーチ
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

2.

Antipasto

サーモンのマリネとキノコのサラダ仕立て
ゆず風味のみぞれドレッシング

野菜をはじめにとることでGI値をゆっくり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。



4.

Gluten-free Pasta

ベーコンにした
三田ポークのトマトソース

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。



※お飲み物は別途料金がかかります。
※写真はイメージです。

1.

Stuzzucchino

サラダハウレン草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。食物繊維が豊富なため、腸内環境を整えます。



3.

Zuppa

淡路玉ねぎのスープ

栄養豊富な淡路玉ねぎのスープで血液の流れを良くし、がん予防、疲労回復、コレステロール代謝促進、身体を温めます。



5.

Dolce

ブドウと豆乳のムース ピスタキオのガレット添え

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。



SETRE

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

