

心と体が喜ぶ健康ランチ付

健康きれいい会

Vol. 5

第5回目は、小川朋代氏をお迎えし、生きた麴を使ったオリジナルの味噌作りと、麴の力がもたらす美容と健康についてお話しいたします。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 | 2020. 1/30 Thu

11:00 ~ 14:00 【11:00 ~ セミナー 12:30 ~ 健康ランチ 14:00 終了】

| Place | 別邸レジデンス

| Instructor | 食育コンサルタント
小川 朋代 氏

| Price | お一人様 8,300 yen (tax in) (参加費 5,000 円 + 材料 3,300 円)
※必要な方は + 別途樽代 660 円 ※全て税込

20名限定

- 小川朋代氏による「味噌作り体験・麴で美人講座」セミナー
- 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



こだわりの元気な生きた麴を使い添加物保存料アルコール無添加、安心安全な美味しい国産丸大豆とミネラルたっぷりの天然塩のみで作る手作りの手前味噌に挑戦。市販のお味噌はアルコール処理しており、ほとんどが死んだお味噌なのはご存知でしょうか？麴は生きています。生きた発酵食品お味噌を手作りしましょう。今回は麦麴と、米麴のブレンド麴で美人講座オリジナル田舎味噌。お1人たっぷり3キロの味噌樽に仕込みお持ち帰りいただきます。

※お味噌の麴の仕込みに日数が必要なため、1週間前より材料費のキャンセル料が全額かかります。

当日の持ち物

- ・エプロン
- ・髪の毛などをまとめるもの
- ・タオル
- ・3kgの味噌樽を持ち帰る袋
- ・お持ちの方は、キッチンスケール (はかり)、大小のボウル
- ・腕まくりしやすい服装
- ※指輪やつけ爪などは外しての講座となります

ダイエットセンター tcare
脱毛 シミ 美肌再生専門 tcare
オーナーセラピスト

小川 朋代 氏

エステティックの現場でお客様のお肌や体作りの中、口から体に入れるもの大切さに気づき、食育からケアする理念のもとクリニックや、エステサロンの講師として活躍。ファスティング、酵素スムージー、太らないスイーツ講座、発酵食品で綺麗になる麴で美人講座など数々のオリジナル講座を全国各地で開催しています。



別邸 レジデンス



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



ビューティダイエット
コーチ

滝川 愛梨 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色々な大根のサラダ仕立て
平岡レモンとオリーブのソース

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。



Stuzzuchino

ほうれん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
があります。食物繊維が豊富なため、腸内環境を整えます。

3.

Zuppa

根菜のミネストローネ

根菜は血行を良くして代謝をアップさせる“内側から身体を温める野
菜”です。野菜の旨味がしっかりと味わえるミネストローネです。



4.

Gluten-free Pasta

柔らかくした三田ポークと
菜の花のトマトソース

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。



5.

Dolce

日本蜜蜂の蜂蜜と豆乳のピアンコマンジャーレ
苺のジェラート添え

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。「てんさい糖」使用で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。

※写真はイメージです。

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

