

小売店主催マクロビオティックセミナー 「はじめてのマクロビオティック」かんとりい(奈良)



日時：2019年9月11日(水)
場所：かんとりい(奈良)
時間：10:30～12:00
講師：吉野 由希子(クッキングスクールリマ 講師)
参加人数：7名



9/11(水)オーガニックストアかんとりい様で『秋に向けての養生』として、お台所にあるもので体調を整えるセミナーを開催しました。

かんとりい様は奈良県の登美ヶ丘にあるオーガニックショップです。店内には奈良県産の有機野菜はもちろん、国内外のオーガニック食品や化粧品など、環境と身体に優しい商品を沢山取り扱われています。

今回は、クッキングスクールリマ講師の吉野由希子先生に季節の巡り・太陽のリズムからカラダをみる話、カラダの内と外から整えるための三年番茶・本葛・生姜オイル・梅酢の作り方と使い方などをお話いただきました。

実際に梅醤番茶や葛練りなどを試食をして、どれが美味しく感じるか、によって自分の体調を感じてもらい、その体調に応じたお手当法について教えていただきました。

参加頂いた方の大半が、マクロビオティックについて知らないとの事でしたが、今後、「毎日の食生活に取り入れたい」と嬉しい声を多くいただきました。

1時間半と短い時間ではありましたが、内容の濃いセミナーとなりました。

ご参加いただきありがとうございました。

オーサワジャパンではの様々なセミナーをご用意しております。

セミナー企画にご興味のある店舗様は、お気軽に営業本部までお問い合わせください。

レポート：オーサワジャパン 営業本部 菊川