

プロジェクト・アイ～Second Stage～ ～セルフ・ヒーリング(自炊)のすすめ～



◆野菜たっぷり！自然食材で簡単お料理ワークショップ

どうしてわざわざ自分でごはんを作らなくてはいけないの？
自分で作らなくても外食・中食・コンビニ・ファーストフードと食べることには困ってないし…
ごはんを作る時間があったら他にやりたいことも行きたいところもた～くさんあるし…
仕事だって忙しいんだからそんなことやっているヒマはないし…
それに一人暮らしだと自炊は不経済だと思う…などなど思っていないですか？

その気持ちはよ～くわかります。ですが…

やりたいことをいつまでも！行きたいところへどこまでも！
好きな仕事をバリバリと！を続けていくためには元気なカラダが必要不可欠です。

元気なカラダの源として日々のゴハンはとっても大切。
自分のカラダのお世話は自分でしっかりしてあげないとカラダは言うことを聞いてくれなくなってしまうのです。

若いうち、元気なうちは気づかずにイタイ思いをして初めて気づくことも…
でもイタイ思いなんてわざわざすることありませんからね。
ラクにささっと出来ることから一緒に始めてみませんか？
めんどろだと思っていた自炊もやってみると結構楽しくってハマりますよ！

【MENU】・スピードパスタ・簡単手作りドレッシングサラダ
・いろいろお野菜入りコーンスープ 等

当日の美味しい
簡単健康レシピ
プレゼント★

◆素材・調味料にこだわったお料理を皆で作って食べながら、自炊について話しましょう！

と き：2009年7月16日(木) 19:00～21:00

ところ：東京家政学院大学 調理室/千代田区三番町22番地(市ヶ谷駅より徒歩8分)

<http://www.kasei-gakuin.ac.jp>

会 費：¥5,000 定員：限定20名様

持ち物：エプロン、スリッパ、ふきん、靴入袋(ビニール袋)、筆記用具

◆プロジェクトアイ・自炊応援隊：安達佳月子(あだちかづこ)氏

家族や自身の体調不良をきっかけに食養生に目覚め、独学で学び、実践、その効果を実感するも長年料理とは無縁の弁護士秘書を勤め、さまざまな人間模様を目の当たりにし、食生活と運命の関連性に気づく。

現在は自身のアレルギー体験等を基に衣食住をトータルに考えながら家庭での食事の大切さを日々追究。美味しく、楽しく、体に優しくをモットーに日々の暮らしから生まれたレシピをシェアすることを喜びとしている。



◆◇セルフ・ヒーリング(自炊)ワークショップ お申込書 ◇◆ (定員になり次第締切)

お名前： _____

ご勤務先： _____

電話番号： _____

携帯番号： _____

メールアドレス： _____

【お申込先】(FAXまたはメールにてお願い致します)

㈱トラベルアイ 千代田区九段南3-3-6 麴町ビル5階 担当：成沢・坂元
TEL:03-3238-5489 FAX:03-3238-5271 narusawa.michie@travel-i.net