



お子様と一緒に参加OK!!

自然の恵みから学ぶ食の楽しみ
COOK HARMONY
クックハーモニー



Restaurant Français
HANZOYA

5/30(月)大森一慧先生講座

HANZOYA では、「食」を通じて毎日の生活がより豊かに」をテーマに、季節の食材を使ったお料理セミナーを行っております。

食でできる手当

急な発熱、ちょっとした怪我など
家庭でできる手当法をお伝えします♪

5月
テーマ

赤ちゃんを育てている妊婦さん、小さなお子さんをお持ちの方などなど…
食に関心のある方、どなたでも♪ ぜひ!! 参加ください。

一慧先生プロフィール

① 一慧先生からのメッセージ

未来を担う子どもたちの食環境に警鐘を鳴らし始めてから随分と経ちました。お子さんの食について真剣に取り組んでくれるお母さんたちが増え始め、よい傾向とうれしく思っています。

一方で子どもたちを困らせる環境は、本来あるべき自然の姿からどんどんかけ離れ、ますます人工的になっていきます。

このような時では、従来にもまして陰にも陽にも片寄らない中庸の健康さが大切となります。

この機会に皆さんと一緒に子どもたちの健康の基礎となる食について改めて考えていきたいと思っております。どうぞよろしく。

穀菜食料理学校一慧のクッキング校長。

前日本総合医学会会長、沼田勇氏の縁で玄米食を知る。その後、日本MI協会（日本CI協会の前身）に入入りする間、後の配偶者となる大森英櫻と出会う。

夫大森英櫻が食事療法による病気相談を行っていた関係で、独自に病気療養食の研究を続ける。1995年、荻窪にて穀菜食料理学校一慧のクッキングを開始。以後書籍出版、全国各地での講演を行い、今日にいたる。

著書に「体の自然治癒力をひきだす食事と手当」（サンマーク出版）他がある。

COOK.HARMONYのこだわり

② お米・調味料・食材

太陽食品さん (<http://www.taiyo-shokuhin.com/>) とナチュラルハーモニープランツさん (<http://www.nh-plants.com/>) のこだわり抜いた玄米と調味料を使っています。

玄米は酵素玄米を炊いてご用意いたします。

野菜のおいしさを味わっていただくため、動物性食材、砂糖は使用しません。

詳しくはブログ記事COOK.HARMONYのこだわりをご覧ください。

大地さん ありがとう

雨さん ありがとう

おみさま ありがとう

みんなの恵みを いただきます



③ 詳しくはコチラへどうぞ!

〈中田さんブログ〉 <http://ameblo.jp/fromtokko>

〈子どもと作れるレシピ BOOK〉 <http://nakorecipe.exblog.jp/>

料金：¥5,000 (税込) 食事必要なお子様 ¥700 <<ご予約制>>

日時： 5月30(月) 10:30 受付 11:00 スタート (13:00 頃終了予定)

場所： HANZOYA 厨房 (3階)

住所： 〒222-0033 横浜市港北区新横浜 3-23-8

アクセス： JR 東海道新幹線・横浜線・横浜市営地下鉄「新横浜駅」より徒歩7分

小さなお子さんが
ご一緒の場合は
“おんぶ”や“だっこ”にて
お願いしております。
子どもスペースもご用意
しております。

お問い合わせ・お申し込み e-mail: cookharmony2525@yahoo.co.jp