

# まごはやさしいこ大作戦

あなたが健康に生きていくための“キーワード”をポケットにたくさん詰め帰り、ぜひあなたの作戦を作って下さい！

参加費（雑穀ご飯付き） 大人500円 学生300円 小学生未満は無料

「マゴハヤサイコ おかずプレート」（300円）は100名様限定  
\*どうしてもご希望の方は事前にご予約ください。  
(カフェリア 077-573-5539)

\*途中参加でも可能です。

## 年間予定

(変更する場合がありますので、事前にHP[<http://kinokuniyajuku.com/>]等でご確認ください)

7月21日(金) 15時～17時半 成安造形大学 カフェテリア 結 集合			
講義	15時	木下穂支子	「医食同源 ～食よく人を養い 食よく病を医(いや)す～」
ワークショップ	16時	すずきくみこ	「エゴマの育て方」
雑穀タイム	16時半	木下穂支子	雑穀ご飯 「玄米×小豆」と「胚芽米×もちきび」
お食事	17時	希望者には「まごはやさしいこ」おかずプレート(300円)もご用意	

9月16日(土) 成安造形大学 本館棟 021 集合 *コップ持参(利き水用)			
講義	15時	木下穂支子	「一番大切なもの ～ただのお水とお塩 そして穀物～」
ワークショップ	16時	すずきくみこ	「エゴマの薬活用法 エゴマキムチの作り方」
雑穀タイム(結)	16時45分	木下穂支子	雑穀ご飯 「玄米×大豆」と「胚芽米×もちあわ」
お食事(結)	17時	希望者には「まごはやさしいこ」おかずプレート(300円)もご用意	

## 木下 穂支子先生のプロフィール

1948年、岐阜県安八郡生まれ。  
管理栄養士。健康料理研究家、日本総合医学会会員、  
食養アドバイザー。

京都の『洛南タイムス』にて、「自然を食べる」「食養生」のタイトルで平成9年より執筆中。また、現代栄養学の研究と指導にあたるプロとして、豊富な経験を生かし、主婦として家族の健康を守る立場から健やかな食生活を提案している。季節の野菜や魚を素材に使う「健康料理教室」も開催。また、学校、公民館講座講師としても活躍中である。  
現在、宇治市在住。乳幼児からお年寄りまでに対応したお料理教室を主宰。



著書「自然を食べる」

12月2日(土) 成安造形大学 本館棟 021 集合 *コップ持参(利きだし用)			
講義	15時	木下穂支子	「これは知っておきたい調味料と味の基本 ～油と発酵食品、おだしの味比べ～」
ワークショップ	16時	すずきくみこ	「エゴマの実 活用法」
雑穀タイム(結)	16時45分	木下穂支子	雑穀ご飯 「玄米×はと麦」と「胚芽米×ひえ×大麦」
お食事(結)	17時	希望者には「まごはやさしいこ」おかずプレート(300円)もご用意	

3月10日(土) 成安造形大学 本館棟 021 集合 *はさみ、カッター、ボンド等持参			
講義	15時	木下穂支子	「心にも身体にも美味しい健康料理 ～自然を食べる食養生～」
ワークショップ(結)	16時	すずきくみこ	「エゴマでクラフト 天然素材でランプシェードを作ろう」
雑穀タイム(結)	16時45分	木下穂支子	雑穀ご飯 「玄米×蕎麦の実」と「胚芽米×お楽しみ」
お食事(結)	17時	希望者には「まごはやさしいこ」おかずプレート(300円)もご用意	