

身体と心にやさしい食事

「マクロビ」ティック食を学ぼう会

開催日 2020年3月13日(金) 10:00~12:00

参加費 会員様: 1,500円(税込)/ビジター様: 2,000円(税込)

定員 30名(先着順)

持ち物 I°ロン・三角巾



講師 岩田 真紀子 (PRANA認定マクロビティックジニアインストラクター)

マクロビティック食とは？

玄米などの穀物を中心に、旬の野菜、海藻、豆などを季節や身体に合わせてバランス良く食べる穀類菜食という食事。

カロリーではなく、食べ物のもつエネルギーバランス(生命力)を考え食材を選ぶ「陰陽調和」、食材の一部を捨てることなく頂く「一物全体」、人間も自然の一部だという考えのもと、住む土地でとれたものを頂く「身土不二」という考え方。日本の伝統的な食べ方に沿って、肉・魚・卵・乳製品などの動物性タンパク質や精製された食材はなるべく控え季節に収穫されたものを余すことなく丸ごと食べるのが特徴。

【お問い合わせ】 **フィットネスパレア若狭**

若狭町市場18-18 TEL: 0770-62-2507

営業時間: 平日10:00~22:00/土日祝10:00~18:00

休館日: 毎週火曜/年末年始

指定管理者: ミズノスポーツサービス(株)