

The 2nd World Congress On Thinking

Towards 21st Century Breakthrough Thinking & Integration Philosophy

in a Turbulent Age

2010年8月23日(月)10時～16時

マクロビオティック講習会

マクロビオティック (Macrobiotic) とは、長寿法を意味します。第二次世界大戦前後に桜沢如一が、自ら考案した食生活法や食事療法の名称として広めました。この考えに基づいた食生活法は日本のみならず欧米でも普及しています。

玄米を主食、野菜や漬物などを副食とすることを基本とし、独自の陰陽論を元に食材や調理法のバランスを考える食事法です。

この講習会ではマクロビオティックの食養生、自然食、菜食について学ぶとともに基本的な調理法を学びます。また調理法の違いによる味の違いを試食することができます。

玄米コロッケ



講師：平瀬智子

中京大学 名古屋学舎 0号館 07C ゼミ室

名古屋市昭和区八事本町 101-2



登録料： 2,000円 先着20名限り

主催：バイオリズムセンター

お申込みお問い合わせは：平瀬智子

Fax: 052-702-9090