

■人生が輝く！主婦のための手帳術・実践編 ～ストレスフリーな生活の近道～（ラフスタイル講座）

料理研究家が手帳術！？ そうなんです。家庭・講座・出版・出張を全て両立させられているのは手帳のおかげと断言するほど、手帳を使いこなせば日々を追われることなくやること、やりたいことを可能にします。そんな手帳術の実践講座を開催！



\*主婦のための手帳術講座を受講された方、または書籍を読んでマイ手帳を持って方のみ、ご参加いただけます

■野菜ってうまい！米も酒もススム野菜料理 ～簡単・美味しい・ヘルシー～（ゆるベジ料理講座）

料理が苦手、自分・家族の健康が不安、いつもがんばって料理している方にお勧め！健康、かんたん料理のノウハウ、野菜のおいしい食べ方を学べます。また、同じ料理でもちょっと手間を加えれば大人用⇔子供用に変換できます。そのポイント、野菜の美味しい食べ方、夫・子供への食育の考え方、料理の決め手となる調味料のこと、などなどなど惜しみなく話していただきます！

メニュー例：ピーマンのグリーンサルサ&チップス・ベジタブルクラッカー・豚バラ入り！？・ゴーヤの肉詰め風フライ・野菜ごっしり・油揚げのうな井風等

■簡単・おいしいおやつ講座～どこにでもある材料でおいしいおやつを作る～（ゆるベジ料理講座）



手作りおやつのハードルが高い方におすすめ！びっくりするくらいシンプルな作り方を伝授します。乳製品・卵なしでもおいしいアイス&アレンジ、パン作りの常識が崩れる即席パン&アレンジなど「ママのおやつが一番♪」と言われる自慢のママになれます♪ 帰ったその日から手作りおやつをスタートさせましょう～。

メニュー例：【動物性不使用アイス】チョコチップアイス・かぼちゃアイス【即席パン】甘味噌パン・ポテト&マスタードパン【その他】おろしにんじんとりんごのさっぱりゼリー・ラム&レモンスカッシュ・ねったぼトリュフ



■人生が輝く！話の聴き方講座

アドバイスなんてなくても、人は答えを持っています。聴き上手になることが、どれほど人生を豊かにしてくれることか…これまで参加して下さった100名近いみなさまも、大絶賛している自信の講座です。人生を変えるつもりで！ お越しいただいたら必ず、参加費以上の価値を感じていただける内容をお伝えいたします。受講後は家族・友人・職場・・・それぞれに大きな変化が待っていることですよ♪（ナチュラルスイーツ付）



【講師プロフィール】 浅倉 ユキ(あさくら・ゆき)プロフィール

ゆるベジ料理研究家。肉、魚、卵、乳製品、砂糖、みりん、酒、だしを一切使わないベジタブル料理の教室「another～kitchen」を東京杉並区で主催。通称“あな吉”さん。ロコミで「野菜だけなのに甘い！お肉大好きの夫や子供も納得の味！ボリューム満点！すごく簡単！」と人気が広がり、料理教室は常に予約待ちで全国各地から生徒が通ってくるほど。出張料理教室で全国を回り、助産院や保育園での講演、医療機従事者専門のセミナー講師も務める。2女1男の母。年の離れたパートナーN氏と子どもたちと仲良く暮らす。著書多数。



【主催】 米倉 かな 鹿児島県出身

皆様はじめまして。管理栄養士の米倉と申します。フリーランスの管理栄養士として食と健康の正しい知識を広めるため、セミナー講師・執筆活動・個人セッションなどをしております。ご縁あって、数年前まであな吉先生の下で勉強させていただいておりました。私は管理栄養士ですが、ゆるベジは料理・健康の常識を見事に崩してくれました。シンプルなほうが美味しい、野菜だけで美味しい、変化していく身体、味覚。私の中にはゆるベジが基礎としてしみ込み、健康を広める活動にもしっかりと繋がっています。ゆるベジを知った事で硬い頭も柔らかくなりましたし、妊娠・出産もとてもスムーズでした。「胎盤」がとてもきれい！と助産師さんに褒められたのもゆるベジのおかげでしょう。健康において「おいしい」「楽しい」と感じることはかなり重要ポイントです。一番大切なのはストレスフリーなこと。お料理も手帳術も話の聴き方も、全てあなたのストレスを解放してくれるツールだと確信しています。そうならば、自分が幸せ、家族が幸せ、結果として鹿児島に幸せが広がればとてもうれしいです。

詳細・お申し込みフォームは <http://oita-sohkei.com/yurubeji9/index.html> （ゆるベジ九州サイト）

または090-1697-3267（米倉）[dietskana@gmail.com](mailto:dietskana@gmail.com) に直接お申し込み下さい。

PS 今回、限定20名だけの講座になります。満席になり次第締め切ります。鹿児島での受講チャンスはしばらくありません。

人生が変わるチャンスを逃さず掴んで下さいね。お申し込みお待ちしております。（4日～6日は都城で開催します）