

67 未病を治す食事と暮らし

身体を健康にする食事や暮らしについての話し

- 受講料金 2,400円（6ヶ月3回分） ※こちらの講座は1年間6回で修了となります
- 基本開催日程 2ヶ月に1回開催ー第2火曜日 14:00～15:30 ※体験500円（1回のみ）
- 講師名 加藤 千香子／料理教室歴10年、元雪印乳業・S B食品開発企画室リーダー、パリ・コルドンブルー専科グランディプローム菓子科卒

講座内容の詳細

※この「講座内容の詳細」文面は基本的に講師ご本人が作成したものです。

インドのネール首相は、東南アジアを“エデンの園”と呼びました。世界中の“ハーヴ魔術師”になりたいという願いが、私の料理と話を結びつける原点です。5歳のころから料理好きの祖母のそばで見よう見まねで覚えました。正式には、コルドン・ブルー パリ校とスイスのお菓子スクールにて料理を学びました。

その後、レジオンドヌール勲章に輝いた名チーフを輩出したヴィエンヌの街にある“レストラン・ピラミッド”で働き、フランスに5年間滞在し、その後帰国し、東京にて世界中の料理（薬膳など）を習い、予防医学センター（毛髪分析）、雪印乳業、S B食品、その他の開発企画室のリーダーをしながら、講演活動や、著書を発刊しました。また、東京、松阪で“クック島・ぶかぶか島”という料理教室を10年間開催し、そのころに比べ、医学や栄養学は急速に進んでおり、平均寿命も伸びている半面、介護を必要とする高齢者が増え、2人に1人が癌という状況です。もうこれは、待ったナシです。

私は、18歳から10年間ギブスベッド（脊髄カリエス）となり、70歳を過ぎてからは、糖尿病や高脂血症、高血圧の三拍子を抑え込み、86歳の今も、ヨーロッパへ旅立ち、現役で活躍しています。世界の長寿食や中国の薬膳、フランスやインドの民間療法などを参考にしながら、グローバルな視点で、説明していきます。

さて、スーパーに行って、沢山のヨーグルトの中からどのようにして一種類を選ぶのですか？腸は第二の脳といわれ全身の指令塔です。

※この講座では、料理の実習はありませんが、受講者1人1人のトラブルに寄り添いながら、個別的に健康へのアプローチや材料の購入の仕方、作り方の説明やメニューをお渡しします。驚くべき秘策は、この講義で紹介します。

◆著書（主な料理書）

「フランス料理大辞典」「チーズ料理」中央公論、伊勢新聞への料理掲載

世界民族舞踊コンクール 第二位入賞（イタリア）

詩集「塩こおるこおる」神戸ナビール文学賞、「POEMS症候群」中日詩賞、その他、共著



開講予定日（2ヶ月に1回開催）

2021年10月12日	2021年12月14日	2022年 2月 8日
開催日程	開催時間	受講料6ヶ月(3回分)
隔月第2火曜日	14:00～15:30	2,400円