



# 病気を予防し、健康を取り戻す ゲルソン療法料理講習会



がんを始めとした生活習慣病は偏った栄養や健康に悪い食事が大きな原因の一つとされています。食を根本から見直すことで、病気を予防し、例え再発がんでも、健康を取り戻せる可能性は十分あります。ゲルソン療法とは何か、どのように調理すればよいかをゲルソン療法実践者達がわかりやすく指導します。

**定員は25名で先着順ですので参加をご希望の方はお早めに！** 予約受付はNPO緑の風まで( 電話: 平日9時～18時050-1417-5964、休日: 090-4548-2046 )、ホームページ ( <http://npo-midorinokaze.com/> ) でも受け付けています。

日時 : 平成20年12月20日(土) 午前10時～午後13時

会場 : つくば小野川公民館 1F 調理室 ( 029-838-0501 )

講師 : 矢澤容子 (ゲルソン療法を実践するランチの会)

池末孝子 (ゲルソン療法を実践するランチの会)

主催 : ラポールの会 (がん体験者とその家族の会)

参加費 : 1,000円 (テキスト代、材料費)

内容 : ゲルソン療法についての講義の後、4～5名に分かれレシピをもとに下記の料理を調理し、試食します。

備考 : 当日はエプロンと三角布をご持参ください。

メニュー

・小豆と黒米のごはん ・サツマイモと玉ねぎのスープ  
・野菜のトマト煮 ・きゅうりとセロリの酢の物 ・人参ジュース  
・ベジタブルチョコレートケーキ ・ハーブティー

< 会場地図 > つくばエクスプレス秋葉原(8:00) つくば(8:45) (徒歩5分) つくばセンターバス停  
つくバス地域循環10コース乗車(8:55) 赤塚バス停(9:10) (徒歩10分)

