

# 食と健康と“ころ”

～全4回おはなし会 in カリカリちゃん～

◎細胞が元気になる**ミネラル**等についての講座を「カリカリちゃん」で開催します。

老化の原因は「糖化」「酸化」「炎症」といわれています。  
内側から美しくなるために一緒に学びましょう♪

- ☆第1回 2024年 2月1日(もく)
- ☆第2回 2024年 3月7日(もく)
- ☆第3回 2024年 4月17日(すい)
- ☆第4回 2024年 5月22日(すい)

※曜日にご注意ください

☆時間:午前10:00～午後1:00頃

☆参加費:3000えん(カリカリちゃんランチ&デザート付き)

☆予定:10:00～11:30 おはなし

11:30～ ランチを食べながら自由トーク(自由解散)

☆内容:

第1回:五大栄養素の一つ「**ミネラル**」とは?

**ミネラル**の重要なはたらきについて

第2回:**オイル**とは?

**オイル**の種類、**オイル**の体内でのはたらきについて

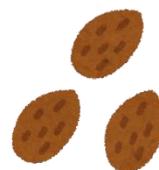
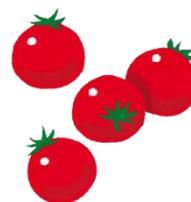
第3回:身近な「**食品添加物**」について

**食品添加物**ワースト10!?

第4回:**ミネラルオーガニックご飯**

食の足し算と引き算

代謝を阻害する4大要因とは?



※4回を通じて、カリカリちゃんランチとコラボしながら**ミネラルメニュー**を考えていきます。

◎単発でのご参加も大歓迎です♪

◎簡単に作れるレシピ付き♪



お申込みはお問合せからお願いします