




# 鶴亀

## 2010. 1月 予定表

TEL 097-529-6886 ♥ マクロビオティックの食事法や食材についてご不明な点はお気軽にスタッフへお尋ね下さい

大分市横尾4266  
明野東4丁目交差点そば

日	月	火	水	木	金	土
3	4【美肌のために】 —肝・腎・脾臓の機能アップ—  葛、ゴマ、大根葉、里芋、プルーン、れんこん、くるみ、かぼちゃ、納豆、きくらげ、梅醤番茶、 <b>定休日</b>	5 本葛  ムソー本葛 140g609円	6くず粉の効能 くず粉は小腸の働きを整えて消化を促進し、風邪、下痢などに効くとして古くから民間療法に使われてきました。とくに冷え性気味の女性には腸の働きを整えて体をぽかぽか温められるので、その効果がおおいに期待できます。(本くず粉をお使い下さい)	7【おいしいエステ】 ランチしながらきれいになろう!! 1月…油の食べ方 2月…水の飲み方 3月…サブリの食べ方 4月…しみの取り方 11:15~13:45 1500円 希望者にはフェイスエステあり(無料)	8 野菜塾 参加費無料 11:00~12:30 久住の河野清美さんをお迎えして安全でおいしい野菜の見分け方や無農薬、無化学肥料の野菜の育て方などをお聞きます。試食もたっぷり。	9【美肌のために】 —化粧品にも注意— 油分の多すぎるものは、肌力を退化させ、ますます乾燥します。また、防腐剤は環境ホルモン作用、アレルギー作用等、人体への影響が心配されている物質が少なくありません。
10	11【美肌のために】 —有害化学物質の排泄—  れんこん、りんご、ブロッコリー、玉ねぎ、ふのり、わかめ、昆布、玄米、高野豆腐、大根、里芋、さつま芋、にら、小豆、はと麦 <b>定休日</b>	12化粧品お試し会 10:15~12:15無料 タル系色素不使用、 デトックス化粧品、 無防腐剤化粧品 など 自由にお試し下さい。 「15分で3~5歳若返り」を体験できます。	13料理教室 (基本コース第1回) マクロビオティック調理の基本を学びたい方の為に。 季節、体質に合わせた玄米の炊き方から学べます。 基本のおかず、スイーツなど 1回3000円(3回8000円)	14らんちツアー 神護寺会館(精進料理) (大分市鶴崎654) 12:00~14:00 食事代 2100円 場所の分からない方は鶴亀集合 11:30	15 新月の日は 甘酒でプチ断食はいかが? (甘酒断食について詳しくはスタッフへお尋ね下さい)  オーサワジャパンの玄米甘酒 250g 336円 <b>●新月</b>	16愛用者の集い 10:45~12:30 参加無料 参加者全員に陰性で冷え性の方も飲める「グリーンジュース24」をプレゼント!! アレルギーの方にもオススメです マクロビランチしながら健康のことわいわいおしゃべり
17料理教室 (基本コース第1回) マクロビオティック調理の基本を学びたい方の為に。 季節、体質に合わせた玄米の炊き方から学べます。 基本のおかず、スイーツなど 1回3000円(3回8000円)	18 ふのり 20g 399円 三陸産 手摘み 天日乾燥 オーサワジャパン <b>定休日</b>	19味噌作り教室 11:00~13:00 講師:久住の河野清美さん 参加費:3500円 大豆、麴代込み 玄米味噌約1.5kgできます ランチつき	20食を考える 「命の食べ方」DVD鑑賞会 10:00~12:00 参加費500円 プレートランチつき	21スイーツパーティー 13:15~15:15 参加費:1000円 体と心にやさしいナチュラルスイーツとお茶で午後のひと時を・・・ 5種類のスイーツを味わえる欲張りパーティーです。	22 The Super SOD85 (ザ・スーパーSOD85) SOD力価850,000unit/g  約371粒入 31500円 (1~3か月分) 会員の方は2~3割引です	23—代表的な防腐剤— ・安息香酸・安息香酸ナトリウム・磯プロピルチルフェノール・塩化ベンザルコニウム・塩酸クロルヘキシジン・過酸化水素水・グルコン酸クロルヘキシジン・クロルヘキシジン・サリチル酸・サリチル酸ナトリウム・CAE・シンクピリチオン・ソルビン酸・ソルビン酸カリウム・デヒドロ酢酸・デヒドロ酢酸ナトリウム・フェノール・レゾルシン・パラオキシ安息香酸エステル類(パラベン)・フェキシエタノール etc
24料理教室 (エンジョイコース第1回) マクロビオティック料理を楽しむ方の為に。 子どもの喜ぶメニュー3回シリーズ。 1回3000円(3回8000円)	25 ふのりは、 腸内を浄化し、血管内を浄化し、血液を浄化し、臓器や関節の組織内を浄化します。その結果、腸のぜん動が活発化して便通がよくなり、大腸内の悪玉菌が減って善玉菌が増えます。肝臓、腎臓、心臓など器官全般が向上し、血管や関節も柔軟になり強靱になります。とくに肝臓機能が向上し、血中脂質は安定し、高血圧が下がり、高血糖も下がります。さらに、胃内のピロリ菌や結石にも効果的で、特に、結石は胆のう、腎臓、肝臓、膀胱など、どこにあってでも消えるといわれています。	26	27料理教室 (エンジョイコース第1回) マクロビオティック料理を楽しむ方の為に。 子どもの喜ぶメニュー3回シリーズ。 1回3000円(3回8000円)	28【美肌のために】 —活性酸素抑制—  みそ、醤油、緑黄色野菜、ごま、SOD機能性食品	29【ザ・スーパーSOD85】 身体の酸化予防と健康に 食事では摂れない抗酸化物質やビタミン、ミネラルを何十種類もバランスよく含む緑茶抽出物(エビガロカテキン、エビガロカテキンガラート、エビガロカテキン、エビガロカテキンガラート)を配合した栄養補助食品です。抗酸化力は他に類を見ないほど強力。	30 一口メモ  ~満月の日の食事は~ 月のうちで最もエネルギーを吸収する日です。 食べ過ぎに注意!! プチ断食がおススメ  <b>○満月</b>

### 【マクロビオティック食事法とは】

※世界のセレブや有名人が実践して、今、注目を集めている食事法。からだの負担を軽くして体調を整え、中からきれいになって無駄なもの落ちていくことは多くの実践者によって証明済みです。  
マドンナ、グウィネス・パルトロウ、トム・クルーズ、クリントン元大統領、カーター元大統領、藤原紀香、中谷美紀、松田聖子、坂本龍一などのほかスーパーモデル、ハリウッドスター、スポーツ選手も実践している食事法です。