

2020年4月スタートの火曜クラス：講師紹介

2020年4月、7月、9月、11月担当 杉浦美樹先生

内容・・・「月のリズムと陰陽五行」～月のリズムを取り入れて心身ともにハッピーに～月と太陽（各季節）の周期律と各臓器の関係や食事法、生活法、色彩の取り入れ方などを新月期、上弦の月期、満月期、下弦の月期4回に渡りご紹介させていただきます。

プロフィール・・・ マクロビオティック サロン HAPPY TABLE 主宰

マクロビオティック料理研究家 月のリズム&陰陽五行フードセラピスト

大学卒業後、ヨーロッパの食卓芸術を学び、テーブルデコレーターとして活動。2005年にマクロビオティックと出会い、それまでのヨーロッパの美食街道まっしぐら、砂糖漬け、薬漬け、病院漬けの生活が一転。子供時代からの虚弱体質や冷え、様々な不調を克服し、日本の伝統食や自然療法の素晴らしさを実感する。

「お台所は薬箱」～健康と幸せはキッチンから～をコンセプトに2007年から宇都宮市の自宅で陰陽五行と月のリズムを取り入れた『マクロビオティック サロン HAPPY TABLE』を主宰。

宇都宮で師である岡部賢二先生とのコラボ講座や各地で開催される岡部先生のプチ断食セミナーの講師やスタッフも務める。

岡部賢二先生との共著「月リズムで玄米甘酒ダイエット」（PARCO 出版）がある。

☆主な学びと資格

KIJ レベル3 修了/クシマクロビオティックインストラクター

松本塾師範科卒 桜沢流師範

岡部賢二先生による MI 塾修了/マクロビオティックインストラクター

平田優シェフのシンプルモダンナチュラル上級修了

5月：高桑智雄講師 プロフィール：桜沢資料室室長

C I 教会会長の故、勝又靖彦と全国のマクロビの拠点を講演して歩いた経験をもとに、わかりやすい陰陽理論をまとめた著書が好評で、今、全国を講演して、現代人にも分かりやすく、固定観念にとらわれないマクロビオティックの普及に努めている。

自ら料理も得意とする。

6月：角元康代 講師プロフィール：クッキングスクール・リマ

クッキングスクール・リマ講師

マクロビオティックで3人のお子様の英才教育に。

10月土井直希講師

雑誌「V e g g e : ベジイ」に野菜めしを連載し、簡単でおいしい男の野菜めしで人気沸騰、単行

本の発刊を機に、野菜めしの食事会で人気沸騰し、自宅のパーティーは29回にも及ぶ。

12月講座講師・・・向後あき子先生プロフィール

正食千葉教室おちこち主宰（大阪正食協会講師）

無農薬有機栽培の農園と山の手入れを、夫とともに継続中

ライフオーガナイザー メンタルオーガナイザー 元特別支援学校教員

講座内容・・・年の瀬の蕎麦づくり 蕎麦は打ったものを持参し、作り方のお伝えします。

- ・手打ちそば 二八蕎麦と十割蕎麦の食べ比べ
- ・そばいなり ・そばがき ・揚げそばがき ・そばガレット

以上の4点の中からは2～3点を選べたらと思います。

2021年1月：奥秋浩一講師：野菜寿司で独自の境地を開く

元リマクッキング故：松本校長の「松本塾」でマクロ料理、会席料理を学び、独自の野菜寿司を開発、美しくおいしい野菜寿司と会席料理には根強いファンが多い。

独自に開発した寿司飯は、数種類の酢を組み合わせることで玄米のご飯を個性的な寿司飯に仕上げている。とにかく、細かい仕事と美しい野菜飯を皆様には是非、召し上がっていただきたく、今回、山梨からお呼びし、お越しいただくことにまりました。

ご期待ください！

2021年2月講師・・・中屋直輝先生プロフィール

弘寿堂漢方薬局店主 中屋 直輝（なかや なおき）

1966年（昭和41年） 和歌山県生まれ

1989年（平成元年） 神戸学院大学薬学部卒業 同年 薬剤師免許取得

1994年（平成6年） 北京中医薬大学日本分校 中医・中薬学科卒業

2001年（平成13年） 横浜市にて弘寿堂漢方薬局を開設

2018年（平成30年） 東京都葛飾区にて自然派賃貸住宅 無添加タウン葛飾を建設し

同敷地内に薬局を移転 現在に至る

講座内容 「中国の処方と日本の処方について」 「漢方薬の剤型と選び方」

「東洋医学の陰陽とマクロビオティックの陰陽の違い」などのお話を予定しています。