

佐保会大阪支部 講演会

# 「発酵について」

## ■ 美味しい発酵食で元気に！ ■

腸の健康のためにすっかり定着した発酵食。発酵料理を美味しくするにはセオリーがあり、美味しく発酵すると酵素や栄養素が増え、消化力も抜群、健康効果が高まります。腸内細菌は祖母→母→子→未来へと脈々と継がれる愛の贈り物。今日と未来の元気のために、発酵食の素晴らしさ、毎日続けたい発酵食、正しい腸の整え方をお伝えします。

日時 **令和4年9月17日（土）14:00-15:30（13:15開場）**

講師 **北村 愛 氏**

会場 :たかつガーデン ローズの間

参加費 :500円 定員 :50名

申込締切日 :令和4年9月12日

申込・問合せ先 :中林太美世（H2理数）

TEL 090-4301-0932

メールアドレス : [nakaba.tm@gmail.com](mailto:nakaba.tm@gmail.com)

<https://ai-hakkou.com/guide/> より



講師紹介：

一般社団法人 Love I Food Education 代表理事。発酵食スペシャリスト。奈良でオーナーシェフとして穀物菜食・糀料理店経営、発酵料理講師として関西・関東で指導。これまで6万人以上へ料理を提供、1万人を指導。2018年ドイツに招かれ、ヨーロッパで糀を広げる活動を展開。食を通して美味しさ、健康、生きる力をつける食育セミナーや発酵食講座を各地で開催。病院でのメニュープロデュースやレシピ提供も行う。著書に「発酵食がくれた魔法の翼」（夢叶舎）、雑誌掲載多数。