



## マクロビで自然に沿った 生き方を学び、ハッピーな毎日

母を通して食養と出会い、2000年の長女妊娠を機に完全穀物菜食となった永井邑なか先生のマクロビオティックのお料理教室。「マクロビオティックは日本の伝統食。その食文化のすばらしさを再認識して人に伝えることで世界が平和になってくれたら」と永井先生。授業は料理と講義の2本立て、他にアトピーの治癒法やじんましんを抑える処方といった手当法講座なども。料理はもちろん、自然に沿った生き方が学べるお教室です。

### Message & Profile

マクロビオティックとは、何かを制限するものではなく、自然に沿った生き方。正しく知り、実践することで人生が楽しくハッピーになります。気軽に参加して自由に愉快的な人生を始めてみませんか？

### 永井邑なか 先生

大森英櫻医学講座修了。一慧のクッキング師範。クシマクロビオティックインストラクター。松本塾師範。レイキマスター。望診法指導士。



## ラ・コシナ・デ・ミナカ

その他

☎090-1266-3927  
大田区田園調布5-22-8  
東急東横線田園調布駅より徒歩13分  
URL <http://cocina-minaka.com/>  
MAIL [info@cocina-minaka.com](mailto:info@cocina-minaka.com)

田園調布



a. 南瓜巾着、とうふとごぼうのピラフ、カマボコの煮物 b. 実習の前に正しい理論を身につけます

◆単発料理教室（初級・上級・師範クラス 月1回ずつ）  
他に、KIJX、手当法講座、離乳食教室などがあります