

# 食学お料理実習レッスンとセミナーのご案内



一般社団法人JDG

## IFCA 加盟校 JDG Belleza Natural

『食』スクールです。管理栄養士・栄養士、そしてローフードなど幅広い知識も持つ講師たちが、食について様々な視野からの学びを発信しております。『食』は生きること。自然との調和を大切に、ひとりひとりに合った健康や美しさ、体質改善を目指し、活かせる知識と実習を楽しく学びます。

※会場のご案内

福住駅徒歩3分または札幌駅2分【事前予約制】会場に変更がある場合は事前にご案内いたします！  
詳細は日時、開催場所、受講料はホームページにてご確認ください。

### ◆ 2018年イベントスケジュール ◆

【美容と健康の食イベント】各定員6名様

- 【札幌】玄米の魅力とは？～おにぎりを食べ比べてみよう～
- 【札幌】ローフードとは？～ローフード体験レッスン～
- 【札幌】美容食学1DAYセミナー～ダイエット～
- 【札幌】ローフードとは？～ローフード体験レッスン
- 【札幌】ほんものシリーズ～甘いだけじゃない砂糖を学ぼう～
- 【札幌】ほんものシリーズ～しょうゆ&みりんを学ぼう～
- 【札幌】食べ物の力を知ろう～5大栄養素～
- 【札幌】ほんものシリーズ～塩&オメガ3を学ぼう

イベントの詳細または、2018年4月以降のスケジュールはホームページでご確認ください。



【開催場所】※詳細はホームページをご覧ください。

福住駅(東豊線 福住駅徒歩2分)  
札幌駅(JR北口 徒歩2分) JCG Belleza Natural  
札幌駅(札幌駅付近)・協賛 Café

【JDG 美容食学認定講師】

柴本 一美 (AoumiStyle 代表・食学マスター)  
國重 萌可 (国際食学協会加盟校 美容食学 JDG 認定講師)



JDG Belleza Natural では、自然との調和を大切にし、知識だけでなく、実践できる「食」の学びを深める、食学や美容食学スクールです。講師を目指す方、お料理教室を開きたい方等におすすめです。スクール生随時募集中お気軽にお問い合わせください。

主 催 一般社団法人ジャパンデザイングループ

国際食学協会認定校 JDG Belleza Natural

FACEBOOK PAGE <https://www.facebook.com/japandesigngroups/>

HOME PAGE <http://www.j-d-g.co/> E-MAIL [info@g-d-g.co](mailto:info@g-d-g.co)

TEL 011-522-6269 (電話受付 10:00~17:00) 担当: 高垣 柴本

〒060-0063 札幌市中央区南三条西八丁目2番1の101 SAKURA-S3 O 室



## 美容食学カリキュラム季節旬お料理レシピ全12回(毎月1回)

私たちは食べた物でできています。学校では教えてくれない大切な「食」についてお料理と一緒に学びませんか？

### IFCA 加盟教室 JDG Belleza Natural

■美容食学実習カリキュラム 旬のレシピお料理教室

【日 時】 毎月1回 全12回開催 【予約制】

【会 場】 札幌駅徒歩2分 または 福住駅徒歩3分

【受講料】 一般受講料 1講座 / 受講料 2,500円 / 当スクール生 1,000円

【持ち物】 筆記用具・エプロン・手拭きタオル・ふきん

※スクール生・講座生または、JDGからのご紹介者でご参加のされる際は一般受講料より500円引とさせていただきます

	2018年／開催日	実 習
1	4月9日(月) 11:00~14:30	春レシピ1 玄米ごはんと山菜でビタミン&ミネラルを補う
2	5月7日(月) 11:00~14:30	春レシピ2 伝統的な和食で栄養バランスを整える
3	6月11日(月) 11:00~14:30	春レシピ3 美容に配慮した動物性食材の活用
4	7月9日(月) 11:00~14:30	夏レシピ1 良質なたんぱく質をおいしく摂取する
5	8月6日(月) 11:00~14:30	夏レシピ2 「ねばねば」食材と鉄分
6	9月10日(月) 11:00~14:30	夏レシピ3 雑穀と彩り野菜のビタミン&ミネラルで夏を乗り切る
7	10月15日(月) 11:00~14:30	秋レシピ1 コラーゲン、セラミドなど美肌食材を組み合わせる
8	11月12日(月) 11:00~14:30	秋レシピ2 秋の魚や野菜で生活習慣予防
9	12月10日(月) 11:00~14:30	秋レシピ3 食物繊維たっぷり秋のデトックスレシピ
10	1月7日(月) 11:00~14:30	冬レシピ1 体を温め、風邪を予防する根菜レシピ
11	2月4日(月) 11:00~14:30	冬レシピ2 冬のビタミンC食材をたっぷり摂る
12	3月11日(月) 11:00~14:30	冬レシピ3 抗酸化パワーで体のサビ&乾燥対策

☆開催スケジュール 予定は変更になる場合がありますのでホームページでご確認をお願いします！