

フィットセラピーの教室 10/31(日)

自己免疫力の向上が期待できる ローズヒップジャムの作り方

こんな方におススメ

- ◎食べもので体の中から元気になりたいと思っている方
- ◎手軽にハーブを食生活に取り入れたいと思っている方
- ◎簡単で丁寧な暮らしに関心がある方

ビタミンCの爆弾とも言われるローズヒップに免疫の力の応援団「エキナセア」も加え、ジャムを作ります。ハーブティを飲みながら美味しいジャムの作り方のデモレーションをご覧いただき、仕上がったものを味見をしていただきます。優しい酸味のローズヒップはジャムすることで紅茶にいれたり、ドレッシングにしたりお好みで毎日色々活用できます。そんな活用方法もお伝えします。ローズヒップ一袋(40g)とレシピをお持ち帰りいただき、家で再現いただく講座です。



ローズヒップに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成にも関与するため関与するものでシミやしわの予防また果実酸由来のペクチンも含むため、緩下作用による穏やかな便秘改善も期待できます。

開催日時:10月31日(日)/10:00~11:30予定

定員:6名

場所:LITTLE NEW YORK

参加費 :3,500円(消費税、材料費込)

お申込 ::phyto2525@gmail.com ※以下をご記入ください

件名:ローズヒップジャム

本文:①お名前②電話番号→メールで詳細をお伝えします。

申込締切:10/22(金)中

お問合せ:上記メールアドレス、QR先からご連絡をください。(24時間以内で返信)

お申込、ご案内はQRコード
からもご確認いただけます



講師 井口ゆきよ フィットセラピスト(植物療法士)

講座では楽しい時間を過ごして、必ず家でも再現できる。そして人にもちょっと教えられるようになる。そんなクラス進行を目指しています。

<資格>日本フィットセラピー協会認定 フィットセラピスト(植物療法士)/フィ
ハンドケアセラピスト、認知症予防ハンドケアセラピスト、ナチュラルフードコーディネーター・食育アドバイザー・国際コーチ連盟 認定コーチ(ACC)・チャイルドコーチングアドバイザー

