

マドンナのプライベートシェフ 西邨マユミさんに学ぶ!

プチ・マクロのすすめ



マドンナのプライベートシェフとしても有名な西邨マユミさんによる「正しい食」「プチ・マクロ」についてのお話の後には、実際に「マクロビオティックメニュー」をお召し上がりいただきます。

『家庭の台所は家庭の薬局』。食に対する正しい知識は家族の健康を守ります。アレルギーに悩む人々も多い今こそ「食」について楽しく考えてみませんか。

楽しく学ぼう!

美味しく学ぼう!

正しい食事ってどういうこと?
地産地消がどうしていいの?
旬の食材が美味しくてカラダによいのはなぜ?

日時

2009年8月30日(日)

11時00分受付

11時30分開宴 西邨マユミさんのお話

12時30分 ランチ:マクロビオティックメニュー

内容

- ・マクロビオティックシェフ西邨マユミさんのお話
- ・マクロビオティックメニュー調理のデモンストレーション
- ・炊きたて玄米ご飯を中心としたマクロビオティックメニューランチ

場所

京都ブライトンホテル宴会場 慶祥雲の間(1階)

参加費用

親子ペア7,000円(税・サ込み)

追加 大人一人5,000円・子供一人2,000円

小学生未満無料(お席のみ)

中学生以上は大人料金

大人一人での参加も可能

マクロビオティックとは・・・

古代ギリシャ語の『macro(大きな)』『bio(生命の)』『tic(方法)』をあわせた造語で、京都出身の食文化研究家桜沢如一氏が提唱した食養生法です。長く有意義に生きる方法を指し、正しい食事が最も大切であるという考え方を基本理念としています。玄米や野菜、豆類や海草などを中心とした食生活が基本で、近年では美と健康が資本であるアーティストなど海外セレブの間で広く認知されています。

西邨マユミ

マクロビオティックの世界的権威である久司道夫氏に学ぶ。短期間で長男のアレルギーを改善させた成果が認められ、2001年から7年間、米国人歌手マドンナのプライベートシェフを務める。現在は活動の拠点を日本に移し、自分に出来るところから気軽に取り入れることをすすめる「プチマクロ」を提唱している。

