

食と健康セミナーin 弘前

2025.6.22(日)

13:30~15:15 (受付 13:00~)

弘前市総合学習センター2階 視聴覚室

住所：青森県弘前市末広4丁目10-1 電話：0172-26-4800

玄米と発酵の底力

参加費  
500円

明日から実践

ウェルエイジングのすすめ



講師 川越 牧子

株式会社玄米酵素顧問 管理栄養士  
一般財団法人食と健康財団 評議員

マクロビオティックや薬膳他、穀物菜食を基本とする自然食・健康食を国内外で学ぶ。管理栄養士として東洋医学・西洋医学の両面から健康講座の講師や講演を行う。

## ■プログラム■

### ① 講演

自然食栄養指導 40年のベストアンサー

### ② ワークショップ

簡単に作れる発酵調味料「醤油麹」作り  
麹を活用したウェルエイジングレシピ

### 参加者プレゼント

- ① 仕込んだ醤油麹 (150g 前後)
- ② 麹活用レシピ集
- ③ 玄米酵素スペシャルサンプル  
(6種類入りの特別サンプルセット)

### 会場周辺マップ



### ■主催・お問い合わせ■

株式会社玄米酵素 仙台営業所  
宮城県仙台市青葉区本町2丁目10-33  
第二日本オフィスビル 5F  
電話：022-774-2345

### ■紹介販売店■

発酵