

## 第8回

# はしおき<sup>DE</sup>かむかむセミナー



よく噛んで、美しく  
美しく食べて、こころと体よろこぶ習慣を

「一口食べたら一旦お箸を箸置きに置く」  
切っても切れない関係だった箸と箸置きは、忙しい現代において  
切り離されつつあります。  
よく噛むためのお供・・・「はしおき」。

「はしおき」のある生活でこころと体を喜ばせてみませんか。  
東洋医学をベースにした食養生と一緒に始めてみませんか。

日時 4月21日(日) 10:30~11:45

- ・本日の食養生ワンポイント
- ・よく噛むことがもたらすウレシイ効果についてのお話
- ・はしおきを使った、かむかむワークショップ  
(試食：五季のおもてなし茶・ひとくち玄米ごはん)

会場 村田歯科医院

〒951-8067  
新潟市中央区本町通八番町 1353

定員 4名 (先着順)

会費 800円 (税込み)

持ち物 **マイ箸** (普段お使いのお箸をお持ちください)

### 特にオススメしたい方

- ・毎日時間に追われ、お疲れ気味の方
- ・はしおきは、ただ箸を置くだけだよね。と思っている方
- ・健康情報を多く知っているけど、結局何がいいか悩んでいる方



### 村田美奈子

薬剤師、調理師、食養生コーディネーター、薬膳アドバイザー  
歯科医院に勤務する一方、薬の正しい使用方法に関するセミナー開催のほか、  
薬に頼りすぎない生活の提案として、食養生・薬膳の普及活動をしています。



お問い合わせ・お申込み

✉ [muratadent-p@amail.plala.or.jp](mailto:muratadent-p@amail.plala.or.jp) (村田美奈子)

氏名・住所・電話番号をご連絡ください。