

ミラクルオイル・ココナッツオイル料理試食会&勉強会

太らない・疲れない・老けさせない！！これは、おそらくすべての人の願いです。

エイジングケアに今話題で注目されている「ケトン体」とは？

ココナッツオイルとは？

簡単に説明すると、糖質制限が話題になっています。それ以外にもケトジェニックダイエット・バレオダイエット・MEC食などが糖質制限がカギとなっている食事法が注目されています。これらすべてのベースとなっているのが、「ケトン体」という私たちにすばらしい健康長寿効果をもたらしてくれる物質です。

「ケトン体」の効果

- ① 健康的にやせて、見た目も体の中も若々しく健康に
- ② メタボや糖尿病、心臓病、がんなどの病気にならない。
- ③ うつなどのメンタル改善、認知症予防にも絶大な効果

ケトン体は、ビタミンやミネラルのように食べ物に含まれているわけではありません。コラーゲンやヒアルロン酸のようにサプリメントでとるものではありません。なぜならケトン体は私たちの体で作られるものなのです。誰でも作ることができるのにこれまで活用されず眠っていた代謝システムを目覚めさせるだけで「ケトン体」を利用できるようになります。その強い味方がココナッツオイルです。

糖質制限をすると最初の2～3日は空腹感に悩まされ、ごはんやパンが食べたくてイライラしたり、無性に甘いものが食べたくなったりします。これは、「ケトン体」をつくるシステムのスイッチがなかなか入らず、ケトン体の血中濃度が上がりにくかったり、糖質中毒に陥っている人が、禁断症状に襲われて起こる症状です。

「ブドウ糖で働いていた体から」「ケトン体によって働く体に」シフトチェンジするとき強い味方になるのが、ココナッツオイルです。ココナッツオイルに含まれている中鎖脂肪酸は、認知症の予防と共に糖質に対する欲求を低下させたり食欲全般を抑える作用があることがわかっています。

(白澤卓二 順天堂大学医学部研究科加齢制御医学講座教授
デビット・パールマター博士)

★ココナッツオイル・勉強会&試食会

日時 2月26日金曜日 11時30分～13時

3月24日木曜日 12時～14時

参加費用

800円

試食メニュー

野菜ステックネクタス味噌添え

オイルたっぷりゆず鍋

ポテトチップス 南京の素揚げ

キャベツともやしの炒め物

世界一美味しい太らない生チョコ

ココナッツハニーヨーグルト 裏面もあり



講師

長谷部節子

アートピーカウンセラー・ココナッツオイルマイスター・ケトンアドバイザー

ご自身の38年間のアトピー生活の経験からココナッツオイルの情報を届けなければと、
全国でココナッツオイルの試食会やランチ会

「どのような病気も怖くない！！明るい未来がまっています！！」

長谷部友美

ビューティーアドバイザー

ココナッツマイスター

ココナッツオイルを積極的に取り入れ食べ方を変える！！

それだけで産後太りを6か月間で6キロのダイエットに成功

その感動を伝えたいと現在、3歳の息子のママでありながらココナッツオイル普及活動中

「自分のメイクのプロになる」美塾メイク講師の経験から、素肌美になる秘訣、魅力を引き出す
メイクを提案。

・・・・・・・・・・・・・・・・きりとりせん・・・・・・・・・・・・・・・・

参加日に○ 料金800円を添えて申し込みください。

2月26日金曜日 越木岩会館 調理室

11時30分～13時まで

3月24日木曜日 芦屋市民センター別館調理室

12時～13時30分以降質問受け付けます

お名前

連絡先

申し込み締め切り開催2日前まで

★頂いた受講料金は、当日欠席でも返金できません。

オイルの申し込み方も当日お知らせいたします。

質問や疑問

ここに記入ください。

お問い合わせ先

本庄典子 090-3944-2405

nokonoko0126@gmail.com