



「食べる」ことは  
心と身体の  
あるべき姿を  
見つめる事。

マクロビオティック × 徳島大学デンシエツ  
**龍頭 正食塾** [お料理教室]  
(りゅうとう せいしょくじゅく)

料理  
初心者さんも  
大歓迎!



**体に優しい健康的なお料理** 低エネルギーでも満腹・満足!デンシエツ理論と古来日本人の大切にしてきた伝統食の融合

[日時]  
2016.  
**5/24** [火]  
午前11時から午後2時

参加者  
募集

マクロビオティック × 徳島大学デンシエツ  
**龍頭 正食塾** [お料理教室] **Macrobiotic × Densiet**

- ◆ 講師 **龍頭 佳世 氏** (マクロビオティック・薬草料理研究家)
- ◆ 場所 **ナカガワ・アド(株)** (徳島県美馬市脇町大字猪尻字若宮南131-2)
- ◆ 参加費 **3,000円** (夫婦1組)
- ◆ 定員数 **10人**

**龍頭 正食塾 メニュー**

- ◆ 玄米小豆五穀ごはん
- ◆ 季節野菜のナッツ和え
- ◆ 揚げない野菜カツ
- ◆ きのご汁
- ◆ 大豆たんぱく甘酢炒め
- ◆ ハイビスカスゼリー等

\*今回は動物性の肉、卵、牛乳、砂糖は使用しませんので、アレルギーがある方も召しあがって頂けます。



**デンシエツ(Densiet)とは、密度(Density)に注目した食事(Diet)という意味の造語です。**

低エネルギーでも満腹度・満足度が高いデンシエツ(Densiet)弁当の内容(例)

エネルギー: 約500kcal	米 飯: 150g	エネルギー密度(ED): 1.0kcal/g以下
野菜の量: 200-240g	塩 分: 3.0g以下	

\*野菜の多い献立ですので、カリウム(K)の制限のある方は、主治医の指示に従ってください。

マクロビオティックとは、日本の伝統食といわれる穀物や野菜、海藻などを中心とする食材をベースにした食事を摂ることにより、自然と調和しながら、健康的な暮らしをする考え方です。

徳島大学で研究されている低エネルギーでも満腹・満足!デンシエツ理論と、古来日本人の大切にしてきた伝統食を融合させ、体に優しい健康的なお料理を作ります。このような画期的な新しいお食事を、ご参加の皆さまと一緒に作り、楽しく歓談しながら過ごしたいと思います。皆さま是非、またないこの機会にご参加くださいますようよろしくお願いいたします。ご家庭で使えるワンポイントや、お料理を提供される立場の方にも納得!の料理法をお伝え致します。



りゅうとう かよ  
**講師: 龍頭 佳世 氏 プロフィール**  
 徳島県生まれ。正食協会クッキングスクール徳島教室主宰、認定薬剤師、衛生検査技師、ケアマネージャー。医療と食養生の関係を学ぶうち伝統的和食を大切に考えるマクロビオティックに出会う。マクロビオティックの創始者桜沢如一に意を受けた正食協会で、故岡田定三、現校長岡田昭子、および諸先生に指導を受ける。食材の栄養素だけでなく陰陽論やお手当法、その人各々の体質や暮らし方に合わせた改善案を提案。医療分野と双方の懸け橋になるべく奮闘中。動物をこよなく愛す。



主催/お問い合わせ  
**ナカガワ・アド株式会社 あど畑事業部**  
 〒779-3602 徳島県美馬市脇町大字猪尻字若宮南131-2  
 担当 **080-8636-3609** (小川貴士)  
 Tel.0883-52-1643 Fax.0883-52-2080  
 HP:<http://www.adbatake.jp> E-mail:[vegehappy@adjapan.jp](mailto:vegehappy@adjapan.jp)



# 龍頭 正食塾 [お料理教室]

マクロビオティック・薬草料理研究家

❖ 講師 **龍頭 佳世 氏**

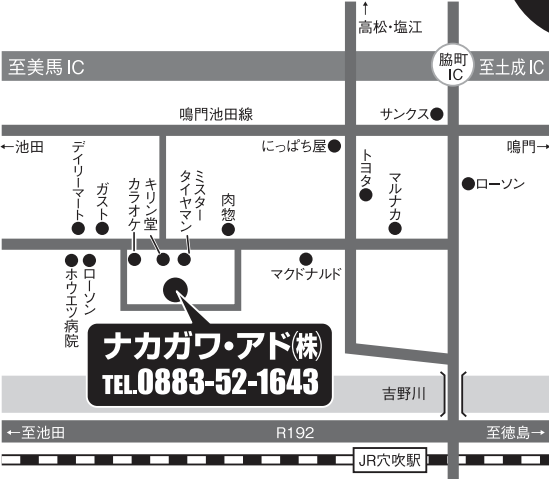
❖ 場所 **ナカガワ・アド(株)**

(徳島県美馬市脇町大字猪尻字若宮南131-2)

❖ 参加費 **3,000円**(夫婦1組)

❖ 定員数 **10人**

## ■ アクセス



料理教室当日、  
数量限定で  
販売いたします♪

徳島大学で研究されている低エネルギーでも満腹・満足!デンシエツ理論と、古来日本人の大切にしてきた伝統食を融合させ、体に優しい健康的なお料理を作ります。このような画期的な新しいお食事を、ご参加の皆さまと一緒に作り、楽しく歓談しながら過ごしたいと思います。

## 龍頭 正食塾 メニュー

- ❖ 玄米小豆五穀ごはん
- ❖ 揚げない野菜カツ
- ❖ 大豆たんぱく甘酢炒め
- ❖ 季節野菜のナッツ和え
- ❖ きのこと汁
- ❖ ハイビスカスゼリー等

\*今回は動物性の肉、卵、牛乳、砂糖は使用しませんので、アレルギーがある方でも召しあがって頂けます。  
\*プログラムは、予告無く変更になる場合もございます。予めご了承ください。

## ■ プログラム Macrobiotic × Densiet

時間	内容
11:00~13:00	調理実演
13:00~14:00	試食と情報交換会



## 数量限定販売! しょうゆ 縁~えにし~

厳選原料、特別製法自家製麹を贅沢に使用。天然蔵つき醸造菌、2年半樽長期熟成。蔵人がこだわりぬいた古式製法。醸し出す優しい香りと濃厚なコクを味わってください。

- 麹・・・江戸時代から続いている醸造所 三浦醸造所
- 塩・・・天然の手もみ塩 自然海塩「美味海」使用
- 大豆・・・無農薬・無肥料フクユタカ使用

〈左〉200ml

**500円**(税込)

〈右〉500ml

**1,100円**(税込)



マクロビオティック・薬草料理研究家  
マクロビオティック 龍頭佳世 監修

お醤油の特徴として、普段の使用量の半分量で十分美味しくいただけます。ほんの数滴落としてもらうだけでコクも香りも楽しめます。減塩や健康を気にされる方、本物志向の方にこそふさわしいお醤油です。



## ■ 参加申込書

(ふりがな) ----- 氏名	男性 ・ 女性	年齢	TEL (     ) (     -     )	FAX (     ) (     -     )
住所 (〒     -     )		ご職業		
(ふりがな) ----- 住所 (〒     -     )		団体名		
住所 (〒     -     )		ご職業		
(ふりがな) ----- 氏名		男性 ・ 女性	年齢	TEL (     ) (     -     )
住所 (〒     -     )		ご職業		
(ふりがな) ----- 住所 (〒     -     )		団体名		
住所 (〒     -     )		ご職業		

※2名以上お申込みの場合は、本紙をコピーのうえご記入ください。※ご記入いただいた個人情報は、責任を持って適正に取り扱います。  
※連絡先は昼間連絡のとれる番号をご記入ください。

※お申込み多数の場合は受付順になります。定員になり次第締め切らせて頂きます。

必要事項をご記入のうえ、FAXでお送りください。

# FAX.0883-52-2080

## E-mail:vegehappy@adjapan.jp

E-mail でお申込みの場合は、上記事項をご記入のうえ送信してください。

**定員になり次第、受付を終了させていただきます。**