



# 春のローフードと スムージー教室



日 時:平成 29 年 3 月 18 日 (土) 13:00~16:00

ローフード(raw food)とは、“生の食べ物”という意味です。食材を加熱せず(48℃以下)生で食することで、野菜・果物の本来持つ食物酵素を摂り入れる食事健康法の一つです。

今回は、ザワークラウト(乳酸発酵キャベツ)とスムージー作りに挑戦!

ローフードは調理の過程で水を汚すことが少なく、スムージーを作る際もあらかじめ食材を細かく刻み、ミキサーに入れる順番を工夫することで省エネにつながることを学びました。



講師の

川良 由江先生



ローフードを日々の食事に取り入れ、続けることで、身体だけでなく地球環境にもやさしい生活につながると教えていただきました!





### ～ ザワークラウト ～

自身の掌にいる常在菌と乳酸菌  
が合わさり、自分だけのザワーク  
ラウトができました！  
発酵による味の変化が楽しみ♪

### ～ ロースムージー ～

タンカン、リンゴ、バナナ、ホウレ  
ンソウのスムージー♪  
正しい作り方と飲み方が大切！



### ローフード・グリーン・スムージー

を試食✂

おいしい～



川良先生、受講していただいたみなさま、ありがとうございました！

