

# 幸せになるお味噌づくり&元気になる食事法講座



▲はじめての味噌づくりに挑戦

平成31年1月27日(日)

自然食のMOAかごしま店さんの運営で「幸せになるお味噌づくり&元気になる食事法講座」が、自然食のMOAかごしま店にて開催されました。毎月第四日曜日の自然農法生産者による「健康やさい市」に参加して、生産者から直に話を聞き、貴重な機会となりました。味噌づくりでは、子どもと一緒に愛情を込めて大豆をつぶしました。おいしくできるか楽しみです♪作業の待ち時間に、宮崎シェフから健康になる食事法や出汁のとり方について話がありました。シェフがとった出汁を試飲させてもらおうと、そのおいしさにびっくり！参加者の表情が一変しました。人間に備わる「生きる力」を高めるための食事法についても教わり、もう一度食生活を見直そうと気持ちを新たにしました。心も体もきれいにして、明日から元気に過ごしたいですね♪



▲新鮮やさい生産者の話を直に聞く様子



▲健康になる食事法や出汁のとり方のお話