

(2020年11月19日) ワークショップ/セミナー( 1ヶ月入塾 )

玄米を知り、雑穀を知り

感想 及び メッセージをお願いいたします。

玄米と雑穀の最強説を聞けました!!

食べる、飲む、心のろっかいかには大事か、

ろっかのバランスを整えるのはむずかしいですが、

意識して、家族にも伝えていきたいと思いました。

昔の節〜現代の話まで聞いて精におもいうかびです。

(2020年11月16日) ワークショップ/セミナー( 玄米を知り、雑穀を知り )

感想 及び メッセージをお願いいたします。

健康や歴史、栄養 どの話もとても興味深いです。

すべてがわかっていることが理解です。

家族にも聞いてもらいた〜といつも思います。

(2020年11月16日) ワークショップ/セミナー( 1ヶ月入塾② )

玄米を知り、雑穀を知り

感想 及び メッセージをお願いいたします。

やっぱり食べることはとても大切なことだと思います。

今までの自分の食生活を振り返って、今の自分の身体も今まで食べて

きたもので作られていると思うや、むと食事のことも考え、自分を大切に

しようと思いました。

今日もとても勉強会になりました。ありがとうございます。

(2020年11月16日) ワークショップ/セミナー( 玄米を知り 雑穀を知り )

感想 及び メッセージをお願いいたします。

玄米、雑穀が体にいい事がすごくわかりました。

パパは糖尿病の予があるし

娘は便秘で食物せんいを気にしてるし

私はがんが再発しない、美肌、更年期、ダイエット

息子は1本を大きくしたいし  
色々気にしてる

家族全員にいいと思いました。

(2020年 11月 16日) ワークショップ/セミナー(玄米を知り、雑穀を知り)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

今日もとても楽しい教室でした！  
あらためて玄米と雑穀の凄さを実感して  
一汁一菜の素晴らしさを続けることが  
何よりも大切だと思いました。

(2020年 11月 14日) ワークショップ/セミナー(雑穀を知る)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

雑穀とは何かを、全くわからなかったもので、その種類や  
栄養分などを知って、おもしろかったです。

おしまい