

“私の人生”を楽しく健やかに生きるコツ

食べることは生きること

50℃洗いで野菜もからだも若返る！

野菜はシャッキリ、肉・魚はジューシーに！

いま話題の「50℃洗い」。

栄養はそのままに、鮮度・旨み・甘みをUPさせる魔法のテクニック。その効果は食材だけにとどまらず、私たちの体にも働きかけるといって、まさに魔法の温度です。

「食品と温度の関係」からその驚きの健康効果について、お話しさせていただきます。

そんな目からウロコの方法を生活に取り入れてみませんか？

実演!!



テレビ、雑誌など多くのメディアで話題の「50℃洗い」の第一人者

2014年 **平山 一政** 先生 講演会

7月13日(日) 13:00 ~ 15:30

- **会場** 北九州市立男女共同参画センター ムーブ 5F
大セミナールーム (北九州市小倉北区大手町 11-4)
- **参加費** 前売り 1,000円 当日 1,200円
ペアチケット 1,600円(前売りのみ)
- **お申込方法** FAX または、E-mail でお申し込みください。(詳細は裏面)
FAX: 093-331-1600 E-mail: nekko@hibic.jp
- **託児** 1歳以上から就学前まで 1人500円です。(要予約 7/7 まで)
人数に限りがありますので、お早めにご連絡くださいませ。

主催 北九州根っこの会

お問合せ TEL : 093-383-8003

後援 北九州市・北九州市教育委員会

ムーブフェスタ 2014 市民企画事業

美しくありたいと願う気持ちは、本当のHappyにつながります。



平山 一政 先生

大分県別府市生まれ。温泉の蒸気を利用した蒸し料理を幼い頃から体験。その経験から、蒸気と食材と温度の関係を研究し、低温スチーム加熱法を発見。元早稲田大学 食と地域環境研究室室長。テレビ番組「クローズアップ現代」「世界一受けたい授業」「ためしてガッテン」などに出演。「魔法の温度 「50℃洗い」で健康になる」など多数の著書を発行など、精力的に蒸しを追及している。



「50℃洗い」って？

50℃のお湯につけるだけで食材がおいしくなる方法。当日はメカニズムなどわかりやすく解説、実演も。

著書



- ◆ JR西小倉駅より徒歩約15分
- ◆ 西鉄バス
小倉駅バスセンター
…27・45・110・134・138
小倉駅前 ……76・79
「ソレイユホール・ムーブ前」下車
- ◆ 北九州都市高速
勝山ランプ/大手町ランプ出口より約3分

お申込方法

FAX または、E-mail: neko@hibic.jp でお申し込みください。折り返しこちらからご連絡させていただきます。お振込確認後、参加票を郵送させていただきます。お申し込み後、2日を過ぎても返信のない場合は、FAX 又はメールが届いていない可能性がありますので、お電話でお問い合わせください。

TEL: **093-383-8003**

今すぐ
簡単申込♪



平山一政先生講演会申込書

_____ 枚 ペアチケット _____ 枚 申し込みます。

お名前			お名前 (ペア)		
ご住所	〒 _____				
お電話			FAX		
E-mail					
託児利用	人	お子さまの お名前		年齢	歳 ヶ月

託児は1歳以上から就学前まで1人 500円、要予約。人数に限りがありますので、お早めにご連絡くださいませ。

FAX: 093-331-1600