

名前



日付

2016. 2. 7

◆都道府県・(大阪の方は～区もしくは～市)

大阪府 高槻市

◆ご職業

会社員

◆参加動機

実家に戻り、料理をする機会がなかったので、きっかけが良かったので、あおい先生の本を知り、見直ししました。

自分が求めているもの(ダイエットに特化した料理)が載っていて、しかも栄養学が学べるということに興味があり、今まで好きなものばかり食べていたので、体に良いものを、その料理を基本から学べるということで参加させて頂きました。

お肌をキレイにしたいし、髪にしたいし、それに周りの方とも季節に合わせたい!

◆感想

今日1日学んだことは本当に知っていた、それに忘れかけていたことだったので、とても気づきを感じました。

今まで好きなものばかり食べて、食への満足はいいけど、^{作るものを大変じゃないかな}有難みがない、^飽食事は本々、~~でも食べたいものもいろいろあり、~~

太ったから、たまたま人のせいにして、それや、^何この日常生活を年をいいたわけだから、肌をみずくし、ストレスを感じ、心も荒れていましたね。

「腸が幸福感を作っている」という言葉にはびっくりしました。

美味しいと感じるもので(食事は特に)実感しました。身体にいい、それに

食べ物に感謝し、それに昔の人の知恵で取り入れた調味料、発酵食品の食事にこそから目を向けていき、日々取り入れて行きたいです、変わっていく自分が楽しみです。

お名前を伏せた形で掲載させていただいただけたら幸いです。

← 不可の方はこちらにチェックをお願いいたします。