

# OPTIMAL COOKING ACADEMY EXPERIENCE SEMINAR

Rooms

主 題：「オプティマルクッキングアカデミー体験セミナー」  
～あなたとあなたの大切な人のごはんの作り方～

主 催：一般社団法人 日本オーガニックレストラン協会

日 時：2017年4月22日(土) 18:00～豆や岡山産の食材を使ったお食事(18:00受付開始)  
18:30～20:30 セミナー

会 場：豆や 岡山市中区穂(さい)155-5

参加費：4,500円(セミナー3,000円、お食事1,500円)

定 員：25名(定員に満たない場合は、開催を中止する場合がございますので、あらかじめご了承ください。)

概 要：一般社団法人日本オーガニックレストラン協会の食の専門講座「オプティマルクッキングアカデミー」。オーガニックレストランの草分け「キヨスキッチン」の創業者KIYO(南清貴)による「家庭料理システム※」の講座の体験セミナーです。

お申込み方法：右記QRコードよりお申込みください。

キャンセルポリシー：開催1週間前(4/15)よりキャンセル料として100%をご負担いただきます。



〒703-8248  
岡山市中区穂(さい)155-5  
<http://rooms-rooms.jp>  
お問い合わせはお気軽にどうぞ

**086-272-2255**

営業時間 10:00～21:00  
豆や 10:00～15:00  
17:00～21:00 不定休  
運営：アルスタイル株式会社

一般社団法人日本オーガニックレストラン協会 JORA 代表理事  
フードプロデューサー  
**南 清貴 (KIYO)**

1995年、渋谷区代々木上原に日本初の本格的オーガニックレストラン「キヨスキッチン」を開業。最新の栄養学を料理の中心に伝え、自然食やマクロビオティックと一般を離れた創作料理を提案・提供し、業界やマスコミからも注目を浴びる。一般社団法人日本オーガニックレストラン協会にて「オプティマルクッキングアカデミー」を主宰し、家庭料理のシステム化の普及に取り組んでいる。また、食と健康に関する講演活動、執筆活動、全国のレストラン、カフェなどの業態開発、企業内社員食堂やクリニックホテルズなどのフードメニュー開発にも力を注ぐ。著書に「じつは怖い外食」(ワニブックス新書)、「究極の食」(講談社)、「顔のいい人は亜麻仁油を飲んでいる」(講談社)、「40歳からは食べてはいけない病気になる食べ物」(KADOKAWA)「じつはもっと怖い外食」(ワニブックス新書)など。「行ってはいけない外食」(三笠書房知的生き方文庫)は販売部数10万部を突破。最新刊は「安い食べ物には何かがある」(三笠書房)。

こんな方にぜひおススメします。

- 健康のために、何を食べればいいのか、何を避けなければならないのか不安な方
- 価格帯に悩む方
- 家族の食事を預かる主婦の方
- 手軽に実践しやすく良い自然食を作りたい方
- 自身や家族の健康のために食の知識を身につけたい方
- 食の指導者として活躍したい方
- 美容のお仕事に食の知識を取り入れたい方
- 医療のお仕事のために食の知識を深めたい方
- 福祉のお仕事に食の知識を深めたい方
- メンタルケアのお仕事に食の知識の重要性を伝えたい方
- スポーツ関係のお仕事に食の知識を取り入れたい方
- 経営者として食の知識のレベルを上げたい方
- 子どもの教育に関わる方

なぜ今、この講座が求められているのか、何が学べるのかを現代日本食事情と課題、その解決策について触れながら、代表理事KIYOが皆様と直接お話しします。

外食の裏も表も見てきたフードプロデューサーとしての情報と、人の身体を30年にわたり診てきた整体指導者としてのデータ、最新の栄養学を学び続けて完成した独自の栄養学の知識を融合し、KIYOにしか語れない食の本質と、現代食生活に潜む問題の解決策をお伝えしていきます。

テレビCM(情報)から、現代の「食」の環境や、本来あるべき食生活についてなど、プログラムの概要を直接お聞きいただけます。

「しっかり学んで知識を身につけたい」、「どこで学べるか、探していた、まさに望んでいた講座です!」など、皆さんの方からお声をいただいております。どうぞお喜びください。

※家庭料理システムとは?

毎回の食事ごとのべき栄養素がありますが、一食ごとに料理していたのでは大変な労力がかかってしまいます。

何を保存して、何を半調理し、何を最初から調理するか...上手に区分けして合理的に組み合わせる方法を知っていただければ毎日のお料理はシンプルで、豊かな食卓をつくりだせます。

それは、やがておいしいものパントリーを無限に増やすことにもつながっていきます。