

1回だけの参加もOKです！

村上祥子の実習教室⑪のご案内

「ジンたまジャム®」でヘモグロビン AIC が下がる、そして夏バテ解消！

2016年9月21日(水) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00

1. 神戸オリエンタルホテル発
揚げローストポーク
2. DHA たっぷりサバ缶のばらずし
3. ティラミス
4. ジンたまジャム®の作り方
ちよい足しレシピ
5. ジンたまジャム®で安心みそ汁
6. ジンたまジャム®の健康効果



申し込み先

〒810-0027 福岡市中央区御所ヶ谷 2-35
TEL 092-526-8096 FAX 092-526-8095
E-mail: sachikocooking@murakami-s.jp
<http://www.murakami-s.jp>

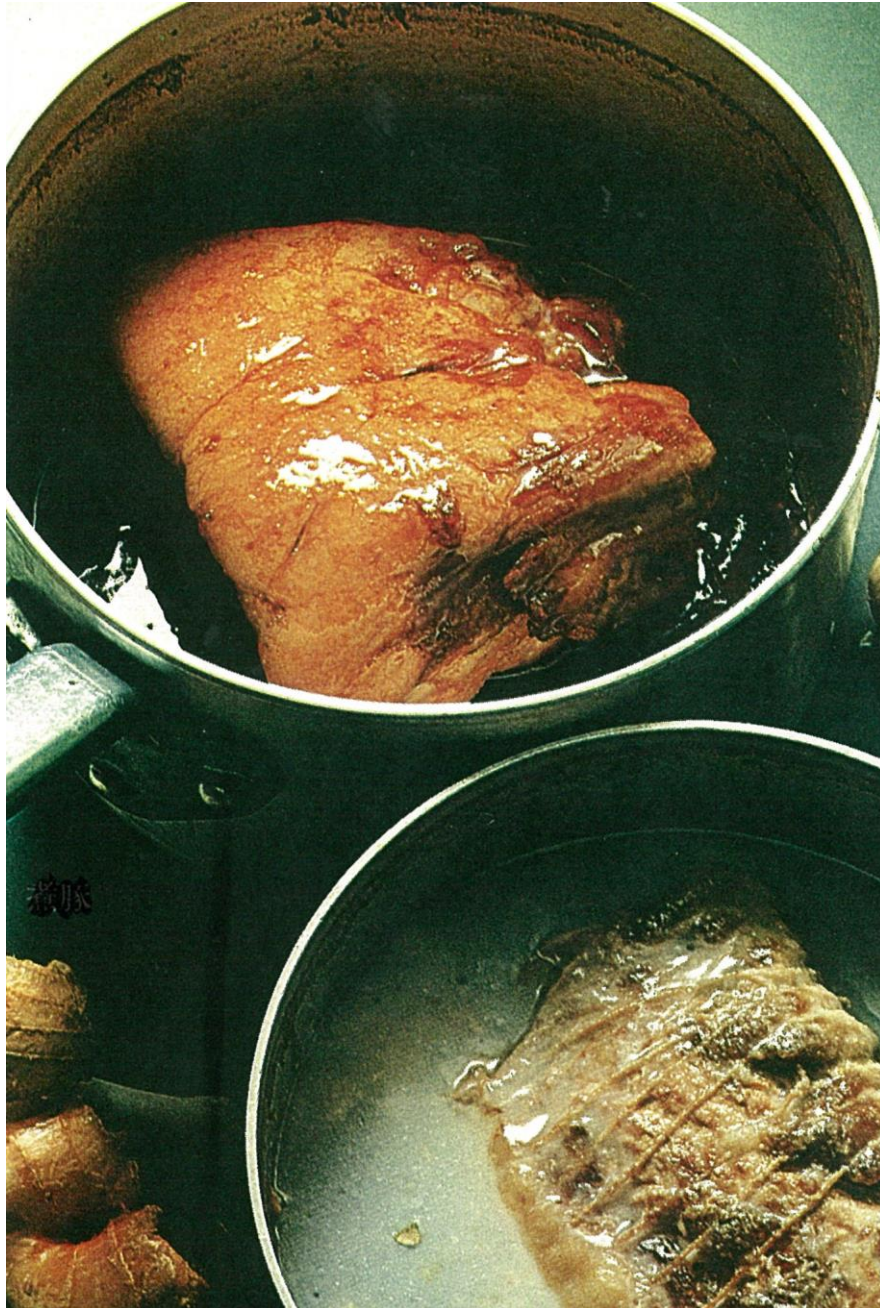
【9月28日(水)出版予定 村上祥子著書】

- セブン&アイ出版『認知症予防にはコレ！ 安心みそ汁 365』
- 日本文芸社『電子レンジでスピードアップ もっと手軽に もっと健康に 手づくり発酵食』
- 英和出版社『やせる！ 健康！ バナナ酢はいいことづくめ！』



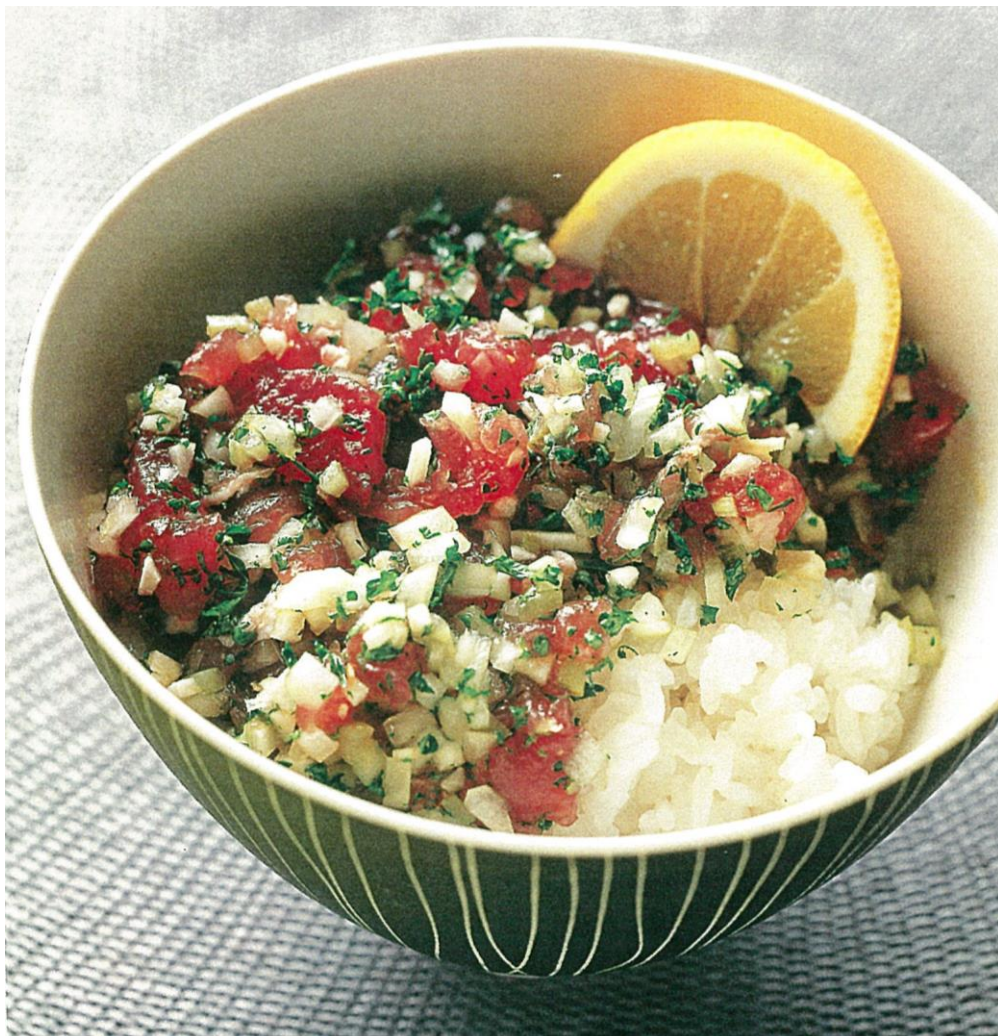
神戸オリエンタルホテル発

1. <揚げローストポーク>



DHAたっぷり 100歳までの元気をキープ

2. <サバ缶のばらずし>



たとえば言えば 日本ではおはぎ。イタリアンスイーツ

3. <ティラミス>



しょうが(ジンジャー)とたまねぎでヘモグロビンA1Cが下がる

4. <ジンたまジャム®>



認知症の予防にはコレ！

5. <ジンたまジャム[®]で安心みそ汁>



6. ジンたまジャム®の健康効果

- ① 糖尿病を予防する
- ② 免疫力アップ(がん予防)
- ③ 高血圧を予防する
- ④ 腸内環境アップ
- ⑤ 冷え性・むくみを改善する
- ⑥ 若返り(アンチエイジング)