

食養生研究コミュニティ

季節の食材や食の知恵を学び、毎日の食卓に取り入れる。
自分の体と向き合う、食養生の学びの場です。

旬の食材を知る

食べ方の知恵を学ぶ

毎日の食卓で実践する

冷蔵庫を、体を整える武器弾薬庫に。

食養生のスケジュールはこちら

開催日・レッスン内容をチェック

QRコードからスケジュールページへ