

つぶ
毎月22日

ジャパニーズビーガン未来食

つぶつぶ料理教室 オープンデー



時間：10:30～16:30

会場：つぶつぶ料理教室【直営】

早稲田キッチンスタジオ

入場無料
初めてさん
大歓迎！



雑穀と野菜の未来食ランチ

オープンデーでは、毎月1回、100%植物性の未来食ランチをお楽しみいただけます。ヒエ、アワ、高キビ、もちキビなど、雑穀を使ったおかずが月替わりで登場！体と心が喜ぶおいしさをぜひ味わってみてください。（*ランチは予約制）



1階は入場無料

砂糖ゼロ！
Veganスイーツ

1階の風の舞う広場は、月替わりで砂糖ゼロスイーツが食べられるフリースペースです。見本の書籍を読んだり、スタッフに質問したり、お買い物をしたり。試食もご用意していますので、未来食って何？ちょっと食べてみたい、という方も、お気軽にお立ち寄りください。*この日は、雑穀、書籍、器などの販売もしています。



アクセス



都会の
オアシス

都営大江戸線「牛込柳町駅」より徒歩5分
東京メトロ東西線「早稲田駅」より徒歩10分

未来食とは？

未来食は雑穀と野菜が主役の栄養バランスの優れた砂糖ゼロクッキングの提案です。

簡単おいしい手料理で子供達を救う大作戦展開中！100%植物性でハンバーグやナゲット、ドーナツ、アイスクリームまで、巷の人気メニューが作れる創作レシピが3000点以上。全国各地の「つぶつぶ料理教室」で伝えています。

■2023年の開催日程■

1月23日(月)

*1月は23日に変更して開催します。
22日は開催がありませんのでご注意ください。

2月22日(水)

3月22日(水)

4月22日(土)

5月22日(月)

6月22日(木)

＼オススメ！／
お家ですぐに行える
ミニ体験レッスンは、
初めての方にも
大好評です♪

ランチやスイーツのメニュー、
月替わり企画の詳細は、
下記QRコードからチェックしてね。



※日程は変更になる場合があります。

＼オープンデーは夜の部もあります／
「大森シェフのつぶつぶ居酒屋」
18:30～20:30 雑穀のイメージが覆る！



【お問い合わせ】

つぶつぶエンジェルーム

最新情報・

電話：03-3203-2090

ご予約はこちらから

(平日11:00～18:00)

メール：tubu22waseda@gmail.com



体も心も健康になって自信のある私へ

人生を輝かせる食の世界の扉を開けてみませんか？

未来食オンライン入門講座

創始者大谷ゆみこの動画レクチャー&ナビゲーターによる解説 90分



あなたは、こんなお悩みを抱えていませんか？

- 「健康に良い」と言われるものを試したけど、**続かない**…。
- 体に良さそうなことを色々試してみたけど、**体の不調が改善しない**。
- 健康的な食を目指して、**制限**が増える一方、ガマンできずに**罪悪感**で落ち込む。
- 家族の健康を考えて一生懸命頑張っているのに、**夫や子供が食べてくれない**。
- 野菜中心の**健康的な食生活**をしているつもりなのに、肌荒れや抜け毛、便秘、冷え性なのはどうして？
- お肉やお魚は止められたけど、**甘いものやパンがやめられない！**お腹いっぱいなのにまた食べちゃう！
- 安全な食のこと、正しい食のこと、今日何を作ろうか、頭の中はいつも食のことです！
- 料理が苦手でも無理せず**手料理のある暮らし**をしたい
- いつもなんとなく**不安で優柔不断**。自分に**自信をもちたい！**自分らしく輝いて生きたい！
- 体に気を使っているのに、疲れやすい。本当はやりたいことにも挑戦して**軽やかな私になりたい！**
- イライラせずに穏やか**で、いつもにこにこ笑顔の私になりたい！

過去の私もこんな悩みがありました。それが、未来食を実践して体の悩みも心の悩みもぜんぶ消えちゃいました！優柔不断で人と話すのが苦手で自己否定ばかりしていた私が、自分に自信がもてるようになり、人と話すのが楽しくなっています。そんな私が未来食の世界へナビゲートします。



ナビゲーター：酒井萌実

入門講座がきっかけで未来食を実践した人の嬉しい声

料理に苦手意識があつて、献立を考えるのも憂鬱な日々。そんな毎日が、**未来食で180度変わりました**。未来食は調味料がシンプルで迷うことがないのが、私にとっては良いところです。**楽しそうに台所に立っている姿**を見て、夫が「由記が進化した」と言ってくれました♪**腎機能や血糖値も、正常値になった**体調の変化も「由記のおかげ」と言ってくれます。私も以前は、頭痛薬が手放せませんでした。今は、**薬に頼らなくても体を調整できています**。(看護師・植村由紀さん)



玄米菜食、野菜中心の食事で料理が面倒になり、甘いものがやめられなくなりました。未来食を実践してから、食べたい分だけごはんを食べているうちに、お菓子を食わなくなりました。**満足するまで食べて、体がよく動く感じがとっても心地よい**です。我慢ではなくて、よりおいしいものが食べられるので、大好きなスイーツも楽しんでいます。**子どもの食事も、自信を持ってこれで大丈夫**、と思えるようになりました。(黒田祐子さん)



『未来食オンライン入門講座』

参加費：今だけ特別価格！ ~~3,300円~~ → **1,100円 (税込)**

*Zoomを使った90分間のオンライン講座です

毎月開催中！ 11:00- / 14:00- / 20:00-

参加者には、未来食創始者大谷ゆみこの13回のメール講座の他プレゼントがあります

お申し込みはこちら>>>

