

ママが食べたものが  
おなかの赤ちゃんを育てます。

元気な赤ちゃんを産むための

『正しい食事』とは？

選びたい食品や、摂取量の目安、  
食べ方・作り方や、効果的な組合せなど。

初めての妊娠で不安なママにも安心な

産む前に知っておくべき

基礎知識や最新情報を学び、

『確実に実践できる』

新しい講座です。

2018年1月・2月開催

半額モニター

受講生募集

通常受講料 48,600円

24,300円(税込)

はじめてママになる人のための  
プレママ安産食講座

BIOKURA STYLE  
COOKING SCHOOL

初めての妊娠  
あれこれ  
不安!

赤ちゃんのために  
食事に  
こだわりたい!

自分の食生活に  
自信がない!

食事を変える  
具体策が  
分からない!

お料理が  
苦手!

仕事をしていて  
時間がない!

妊娠中の  
トラブルを  
避けたい

## はじめてママになる人のための プレママ安産食講座

元気な赤ちゃんを産むためには、妊娠中からの「正しい食事」が不可欠ですが、現代は情報にあふれていて、本当に必要で正しい情報を自分で判断し、選びとることがむずかしい状況です。

必要な栄養が摂れていなかったり、適正な体重が維持できなかったりと、妊娠中の体調管理に苦労している方や、健康に妊娠期を過ごすための方法が分からないという方も多いのではないのでしょうか。

そんなプレママたちの不安や悩みに応え、本当に必要な情報と簡単な方法をお伝えし、時間がない方やお料理が苦手な方でも確実に実践できるプログラムを開講します。

「プレママ安産食講座」は、健康な赤ちゃんを育み穏やかに過ごす妊娠期から授乳期、生まれてくる赤ちゃんの離乳食初期までをしっかりとサポートします。

### 「プレママ安産食講座」概要

1月日曜クラス(全3回)：1月21日、1月28日、2月4日

2月金曜クラス( " )：2月2日、2月9日、2月23日

各日 10:30~15:30 各クラス定員6名

会場：ビオクラスタイル クッキングスクール

通常受講料48,600円(税込)のところ、

受講料：半額**24,300円(税込)**

※食材費・テキスト代を含む

※半額モニターは以下の条件をすべて満たす方で募集しています

- ・講座開催時、妊娠中の方
- ・全3回の参加が可能な方
- ・受講中、および終了後のアンケートにご協力いただける方
- ・撮影にご協力いただける方(授業は今後のPRのために動画、写真の撮影をします)



## What's “BIOKURA STYLE Cooking School”?

ビオクラスタイル クッキングスクールは、東京・表参道にある料理教室。  
食事を通じて心と体を健康に保つアイデアや、自然と調和したライフスタイルを提案しています。

食べることはいのちをいただくことです。  
そして、私たちの体は私たちが食べたものから作られています。

私たちは毎日の生活に欠かせない食事をより自然で心地よく、日々の暮らしを健康で豊かなものにしたいと考えながら、オリジナルのクッキングプログラムを開発・開催してまいりました。

このたびスタートする「プレママ産食講座」の他にも、マクロビオティックをベースにした健康的な食事づくりに役立てられるコース講座やシリーズ講座、四季を彩る料理やイベントを盛り上げる1Dayクラス、そして、ゲスト講師を招いてのスペシャルクラスや教室の雰囲気を知っていただく体験レッスンなども行っています。



## プレママ安産食講座(全3回)カリキュラム

### Lecture

「適正な体重管理のために」  
 「月齢ごとの適切な食事量と栄養素」  
 「妊娠期の理想的な食事の選び方」  
 「赤ちゃんの脳を育てる油」  
 「食べると良い食材、控えたい食材」  
 「安全性を高める調理法」  
 「体に負担のない食べ方、食べ合わせ」  
 「産褥期の過ごし方と母乳の利点」  
 「授乳期の必要栄養素と食事」  
 「離乳食の基礎知識と注意事項」  
 「離乳食による味覚の発達と食育」  
 「食事記録とフィードバック」他

### Workshop

「毎日使いたい調味料と選ぶポイント」  
 「控えたい調味料」  
 「食品表示の見方」  
 「添加物、農法&農薬の基礎知識」  
 「加工食品、農産物の選び方」  
 「妊娠中に避けたい添加物」他

### Cooking

第1回は、玄米または分つき米のごはんと、1杯で栄養バランスがぐっと良くなる具たくさん味噌汁をベースに、妊娠中に必要な栄養がすべて入った「一汁三菜 キホンの和食メニュー」を作ります。ごはんは各自必要量を量りながら盛り付けるので「どれだけ食べてたら良いのか」を知ることができます。料理初心者でも心配いりません。本格和食があつという間に完成します。

第2回は、家族も喜ぶ、ボリューム満点の洋食メニューを作ります。安心安全なお肉の選び方と、高野豆腐や塩麴などの和食材を使ってお肉をよりヘルシーに食べるワザを学びます。お肉と一緒にたっぷり食べることができる簡単野菜レシピも紹介。不足しがちな緑黄色野菜や根菜が簡単に摂れる方法、油を使わないで炒める調理法についても学びます。

第3回は、出産後、すぐに訪れる授乳期の食事のポイントを学びましょう。授乳期に必要な栄養がしっかり含まれたバランスの良い食事を、なるべく時間をかけないで作ります。離乳食期に備えて、大人と子供のごはんを一緒につくる方法を知っておくと便利。子供が喜ぶおやつは、妊娠中のママのおやつにもおすすめです。



実習で使用する食材はオーガニックを優先し、伝統的な製法で作られた良質な調味料や、人工的な添加物や甘味料などが入っていない加工品、玄米や自然塩など精製度の低いもの、お肉や卵、乳製品は、飼育方法や飼料にこだわった安心安全なものを使用します。

## 講座スケジュールの一例

——第1回——

- 10:30~11:30 レクチャー①
- 11:30~11:35 休憩
- 11:35~12:35 レクチャー②
- 12:35~12:45 休憩、実習準備
- 12:45~14:45 料理実習・試食
- 14:45~15:20 ワークショップ
- 15:20~15:30 感想シェア

### 1日のスケジュール、 長時間だけど大丈夫？

- 結構時間が長い設定で受講前は少し戸惑いでしたが、実際はあっという間でした。気軽に質問できる雰囲気も楽しめました。(東京都 Tさん：妊娠9か月)
- レクチャー、実習、ワークショップという流れが好きです。以前、他の料理教室に参加した時は身にならなかったけど、この講座を受講して改善した食生活が継続できていて、自分でも驚いています。(東京都 Mさん：妊娠5か月)  
～モニターアンケートより～



## Teachers Profile

### 講師プロフィール

手嶋 早苗 (Tejima Sanae)



管理栄養士・調理師  
米国KI マクロビオティック  
キャリアトレーニングレベル3修了

AOBビューティークリエイト  
専門学校におけるマクロ  
ビオティック食教育やスポ  
ーツ選手の食事サポートな  
ど、多岐にわたり活躍。

～講師からのメッセージ～

妊娠期の体重管理がうまくいっていない方、今の食事で栄養素が足りているのか不安な方は、ぜひこの講座にお越しください。授業に加え、ライフスタイルや体調に合わせた個別の食事指導も行い、皆様の生活をサポートします。妊娠期を穏やかに過ごし自信を持って出産に臨めることはもちろん、生まれてくるお子様やご家族の健康を守るためにも役立つ知識と実践の仕方をお伝えします。

古谷 敦子 (Furuya Atsuko)



KUSHI認定 クシマクロビオ  
ティックインストラクター  
日本メディカルハーブ協会  
ハーバルセラピスト  
日本エステティック協会認定  
トータルエステティックアドバイザー

体調不良を食と代替療法で  
克服後、さまざまな資格を  
取得。自身の体験とその知  
識を生かし 食と健康に関す  
る教育事業に従事している。

～講師からのメッセージ～

食教育に長年携わり、食事を変えることで健康的に変化された方を大勢見てきました。調味料を自然な製法のものに変える。食材の質にこだわるなど、少しの変化で健康は手に入ります。毎日の食事で実践できない知識は意味がありません。どなたでも無理なく取り入れられる「食の秘訣=コツ」をお教えします。

## モニター受講生の声

第一期モニター受講生の方の感想です。

栄養成分の必要量や効能、  
**食べ物の組み合わせで**  
吸収できる栄養が変わる話は、  
新しく知りました。  
知っていることも深堀りできたので  
**理論づけて役立てられそう**  
と感じました！

(東京都 Nさん：妊娠8か月)

とても充実した内容で、

**もう少し早い妊娠月数に**  
**伺いたかった！**というのが本音  
でした。

**妊娠は食生活を変えるきっかけの一つ**  
というお話を聞いて本当にそうだなと  
思って、今回の妊娠をきっかけに  
**あらためて日々の食事と向き合って**  
**いきたい**と思います。

(東京都 Tさん：妊娠9か月)

実習では**食事の適切な分量感**  
もよく分かりました。だしがしっかり効  
いていればお味噌の量は少なくてもおい  
しいし、**新しい食べ方も教えて**  
**もらってよかったです。**  
ワークショップの**食品表示のラベル**  
**から読み取れる情報については、**  
**即役立てたい**です。

(東京都 Sさん：妊娠9か月)

足りない栄養素は**サプリメント**で  
補えばいいと思っているところがあったけ  
れど、**食事の大切さを改め**  
**て実感**。レクチャーがすごくよ  
かったです。また、体に良いものを  
自分なりに調べて調味料も選んでい  
ましたが、**必要な知識を得**  
**たことで、これから選ぶの**  
**にも役立ちます。**

(東京都 Mさん：妊娠5か月)

情報量が多いが重要なところは

**あとから見ても分かり**  
**やすい資料**をもらえて良かった。  
食事を見直す良い機会になりました。  
**質の良い食品やだしの活用は**  
**今日から実践したい**です。

(東京都 Sさん：妊娠4か月)



## 受講前のお悩みと全3回受講後の変化

受講前にお持ちだったお悩みと、モニターさんに起こった変化をまとめました。



### 思うように食事がとれず、ごはんが食べれなかった

食事の摂り方についてアドバイスをもらい、お米を食べることが再開できました。最低限のカロリーを摂取するのに必死でしたが、おかずや副菜もふくめ、きちんと食べられるようになりました。



### 体重が増えすぎて、医師から注意が…

教えてもらった料理のコツやメニューを実践したら、体重がコントロールでき、横ばいをたもてるようになりました！体調もいいと感じるようになりました。個別の食事指導で問題点やどう改善したらよいか教えてもらったのが良かったです。



### 食生活がワンパターンになりがち…

新しい調理法や調味料、知らなかったヘルシーな食材を紹介してもらえました。料理のバリエーションが増え、妊娠してから億劫だった料理が楽しくなりました。夫も和食や野菜料理を好むようになり、家族も栄養バランスのチェックができるようになりました。



### 赤ちゃんの栄養が足りているか不安

必要な栄養素の量やそれを補う食材の量が目で見て理解できました。効率良く栄養を摂取する組み合わせや方法を実践できるようになり、料理の品数や使用する食材が増え、食事のバランスも良くなり、不安なく過ごせるようになりました。



### 添加物が気になるけど、どうしていいかわからない

控えたい添加物や表示ラベルの見方を教わり、買い物時に良い商品を選ぶようになりました。また、添加物を摂ってしまった後の対策も知れたので、子供が生まれても役立てていきたいです。



### むくみや高血圧が心配。でも妊娠したら濃い味を好むように

塩分を減らす方法や油分を減らす方法など、ヘルシーな料理法のコツがわかって良かったです。手軽な作り方やバリエーション、先生の時短テクニックも新たな発見でした。家族のために、出産後も役立てたいと思っています。



### 野菜や魚が上手に取り入れられない

講座を受講して、野菜を食べる量が増えました。お魚も。料理の工夫の仕方がとても参考になり、毎回おいしくて体に良くて感動でした！また、使用する食材の品数が増えたので、献立にも自信が持てるようになりました。



### 出産はあくまでスタート、その後のことが心配

出産までのことで頭がいっぱいでしたが、産褥期の食事のとり方や離乳食初期のことを学べたのが良かったです。子供の味覚のことや、使用して良い食材の選び方など、余裕のある今のうちに知ることができ、自信ができました。

## 講座情報・モニター条件・お申込み方法

◆開催日時 : 1月日曜クラス(全3回) : 1月21日、1月28日、2月4日  
2月金曜クラス( " ) : 2月2日、2月9日、2月23日  
各日 10:30~15:30 各クラス定員 6名

◆受講料 : 通常受講料48,600円(税込)のところ、**半額 24,300円(税込)**

◆対象 : 以下の条件をすべて満たす方  
・講座開催時、妊娠中の方 ・全3回の参加が可能な方  
・受講中、および終了後のアンケートにご協力いただける方  
・撮影にご協力いただける方(授業は今後のPRのために動画、写真の撮影をします。)

※調理実習があります(こちらのプログラムでは動物性食材を使用いたします。)

※妊娠中の体調が安定している時期の受講をお勧めいたします。

◆お申込み方法 ※ホームページにお申込み方法の詳細がございますので、併せてご確認ください。

お申込みは電話またはメールにて承ります(先着順)。以下、①~⑤をお伝えください。

①生年月日 ②出産予定日 ③持病の有無(出産に伴う通院以外で医師の診察、指導を受けている場合はお教えください) ④モニターを知ったきっかけ(紹介の場合は紹介者名) ⑤モニター応募動機(特に興味を持たれた部分や現在のお悩み、解決したいと思っていることなど)

### ◆受講料お支払方法について

お支払いは、銀行振込またはクレジットカードにて承ります(現金でのお支払はできません)。メール返信またはお電話でのお申込み後、1週間以内にお支払ください。

(開催間近のお申込みの場合は、開催前日までに銀行振込またはカードにてご決済ください)

### ◆キャンセル規定

ご入金後のキャンセルは、理由の如何にかかわらず返金は致しかねます。

開催1ヶ月前より、理由の如何にかかわらず下記のキャンセル料が発生します。

開講日から起算して30日前~15日前のキャンセル…授業料の10%

開講日から起算して14日前~4日前のキャンセル…授業料の50%

開講日から起算して3日前~開講後のキャンセル…授業料の全額

※決済方法に関わらず、振込手数料分を差し引き、銀行振込にて返金いたします。

その他、ご不明な点は遠慮なく事務局までお問い合わせください。

ビオクラスタイル クッキングスクール/株式会社AOB慧央グループ

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-53-67

コスモス青山ガーデンフロア(B2F)

「表参道駅」B2出口より渋谷方面へ徒歩7分

「渋谷駅」宮益坂口より青山方面へ徒歩13分

※青山ブックセンター本店隣

TEL:03-6427-3266 (10:00-18:00※日月定休)

**BIOKURA** STYLE  
COOKING SCHOOL

Facebook、instagramやっています!情報随時更新中♪



→ “ビオクラスタイル”で検索!



→ “biokurastylecookingschool”で検索!