

心と体が喜ぶ健康ランチ付

健康きれいい会

Vol.4

第4回目は、川上あゆ美氏をお迎えし、「自立した女性の生き方」をテーマに、
素敵な歳の重ね方、時間管理・手帳管理。社会貢献についてお話しいただきます。
内面から綺麗になるGI値に注目したランチもお楽しみに。

| Date |

2019.11/13 Wed

11:00 ~ 14:00 【11:00 ~ セミナー 12:30 ~ 健康ランチ 14:00 終了】

| Place |

別邸レジデンス

| Instructor |

ライフコンサルタント
川上 あゆ美氏

- 川上あゆ美氏による
「自立した女性の行き方」のセミナー
- 滝川愛梨氏監修ランチ
+「健康キレイ」のお話
- 花尻実宝子氏によるテーブルマナー

| Price |

お一人様 5,000yen (tax in)

20名限定

ライフコンサルタント
川上 あゆ美氏

子育てを両立させながら、主婦の友社の雑誌のライターを経て、現在はフリーのライフコンサルタントとして13年目を迎える。2013年度にはミセス日本グランプリを獲得。時代の流れを読み、美容と健康、起業支援の講師として依頼が絶えず、東京、大阪、名古屋、ベトナムと幅広く活躍しています。



別邸 レジデンス

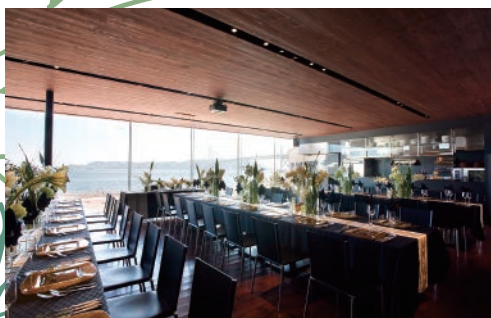


フラワーアーティスト / マナースクール講師
花尻 実宝子氏

第一回ミセス日本グランプリ 50 代部門 グランプリ受賞
ミセス日本グランプリ 関西支部代表
ミセス日本グランプリ マナースクール公認講師
フランス国際文化省公認講師
エコールド・フランス フラワーアーティスト
内閣府認証 NPO 法人 フラワーセラピスト

ビューティダイエットコーチ
滝川 愛梨氏

ダイエット専門 Coretes 代表。
日本コアティス代替医療協会 代表理事。
SETRE アンバサダーの滝川愛梨さん。「100歳まで、健康に、
楽しく、美しく、共に生きよう」を指針に、運動・食事・メン
タルのバランスの整え方を資格講座として、健康増進の普及へ
の活動をされています。



「GI値(グリセミック指数)」 という言葉をご存知ですか？

炭水化物が分解され、糖に変わるまでのスピードを表したうちです。普通の食事をそのままに、食べる順番を変えるだけでGI値をゆるやかにすることができ、太りにくくなります。ポイントは、カロリーではなく血糖値のコントロールをすること。最初に野菜を食べることで、野菜の食物繊維が血糖値の上昇を抑え、「肥満ホルモン」と呼ばれるインスリンの分泌を抑制。すなわち、太りにくくなるというメカニズムを利用するだけで健康と美を手に入れることができます。

7つのこだわりPOINT

低GI値の食材使用

無農薬野菜使用

白砂糖不使用

乳製品不使用

酵素の多い食材使用

抗酸化食材使用

良質なオイル(オリーブオイル)使用

心と体が喜ぶ健康ランチMENU

2.

Antipasto

サーモンのマリネと根菜のサラダ仕立て
オレンジ風味のラヴィゴットソース

野菜をはじめにとることでGI値をゆっくりあげてくれる効果が。スーパーアンチエイジングフードといわれるサーモンと一緒に。



4.

Gluten-free Pasta

兵庫味どり黒大根の
トマトソース

パスタはグルテンフリーの乾麺使用。GI値を急激にあげないため、あえて炭水化物を最後に。高い抗酸化力があるトマトのソースで。



※お飲み物は別途料金がかかります。
※写真はイメージです。

1.

Stuzzucchino

サラダ水菜とリンゴのスムージー

りんごに入っているたくさんの酵素がアンチエイジングの効果があります。食物繊維が豊富なため、腸内環境を整えます。



3.

Zuppa

キノコのスープ

低カロリーで高栄養のキノコ類は、食物繊維が多いと言われる食材の中でも含有量がトップクラス。ビタミン・ミネラルも豊富です。



5.

Dolce

米粉を使ったケーキ 豆乳と栗のジェラート
はちみつをかけて

豆乳に含まれるイソフラボンには美肌効果があり、肌の新陳代謝を促してくれます。「てんさい糖」使用で女性に優しいデザートに仕上げました。



SETRE

MAIKO KOBE

HOTEL SETRE

〒655-0036 神戸市垂水区海岸通11-1
定休日/火曜日 交通/JR舞子駅から徒歩7分
<http://www.hotelsetre.com>

ご予約・お問い合わせ

☎ 078-708-3331

セットレ

検索

