



アーユルヴェーダ

料理教室のご案内

ギーを作ろう、食べてみよう

開催日

11時～14時

10月24日(木)

アイセル21 食工房



ギーをご存知ですか？

最近注目を集めている精製バターです。

産後の体の回復に、家族の健康のために、ギーを食事に取り入れてみませんか。

今回は、ギーの作り方を見ていただきます。

ランチにはギーを使ったものを作りますので、試食もお楽しみに。

ギーとは？

「ギー」とは、溶かしバターから余分なものを除いたものです。

「ギーは治療や料理に使用すると記憶力、知力、消化力、精力、生命力を増大させ、

使い方により無数の効果を上げることができる」とアーユルヴェーダの古典書の中に記されています。



Wikipedia より

健康とギー

ギーはアメリカのTIME誌(雑誌)で「最も健康的な食品50」に選出されている。

消化のしやすさ、ビタミンの豊富さ、不純物のなさなどから、バターの代替品として調理への使用を推奨されている

ギーはLDLコレステロールを上昇させることなく血中脂質を安全に増加させることが示されている。

単純に総コレステロール値を下げるだけでなく、それは善玉コレステロール(HDL)を上げ、

悪玉コレステロール(LDL)を下げる事が示されている。

ギーは炎症を軽減し、心臓病を予防することが研究で示されている。

この研究では、1日に大きじ2杯を消費した男性が、心臓病のリスクを23%低下させることが示された。

参加費：2500円(ランチ、お土産ギー付)

定員：15名まで

連絡先：NPO法人よしよし(よしよし代表 末吉喜恵)

yossy.yoshiyoshi@gmail.com

090-1479-5997 (12:00~17:00)

♪お申込はNPO法人よしよしまで♪

講師紹介：高橋美香(栄養士)

世田谷区にあるBe born助産院でのベビーマッサージ講師。

自分の育児経験から、育児中の女性にアーユルヴェーダの

智慧を広める講座など開催している。

