

かむかむ Smile からのお知らせ

2 /
23
Saturday

ローフードマイスター・鶴木さんの 『乳酸菌たっぷり麹水キムチワークショップ』

日時：2月23日（土）

- 開場 10:15
開始 10:30～ 13:00 終了予定
- 定員 12名(先着) 中学生以上～
- 参加費 4,500円、水キムチ持ち帰り
(容器代含む、ランチ&レシピ付き)
- 持ち物 筆記用具
- 電話 (0766-91-3077)または
ホームページよりお申し込み下さい！

～講座内容～

キムチの倍近い乳酸菌が
含まれる水キムチを作ります。
トウガラシやニンニクを使わないので、さっ
ぱりしているのに栄養価はたっぷりのキムチ
に麹をプラスしたものをみんなで作ります。

13:00からお時間のある方は、
院長の歯のお話が聞け、質問もできますよ！



講師：鶴木 智子さん

(ローフードマイスター、発酵食愛食家)

生まれつきの喘息やアレルギーをきっかけに
食べ物とココロとカラダの関心に興味を持ち
いろいろ実体験しながら、現在はsuper健康
体だという鶴木さん。yogaをきっかけにロー
フードを学び、現在は発酵食も伝える。

富山ではメリースマイルカフェで発酵食堂ラ
ンチを提供中。オリジナルブランド「鶴麹」
で麹、お米、水にこだわった甘酒、塩麹、醬
油麹を販売する。

情報過多な今だからこそ、無理せず、
ひとりひとりが安心な食事を選択で
きる知恵を持つ、
そのきっかけにな
れば幸いです。



お問い合わせ
お申込みは、
こちらから
お気軽に！

お問い合わせ

お電話 ● (0766) 91-3077
E-mail ● info@comecome-smile.com

予約お申込み

ホームページ ● <http://comecome-smile.com/> ▶
※各イベントページのオーダーフォームからどうぞ



食まケケンギスタジオ

かむかむ
Smile
by Shintani D.C.