

今日は、ベジ気分！

雑穀と野菜で、グルメベジタリアン！
少し、ベジで楽しい生活をのぞいてみませんか？

日本式ヴィーガン食である雑穀菜食つぶつぶの料理教室を主宰し、日本ベジタリアンアワードにノミネートされた、つぶつぶマザーの大森かおりさんを、橋本晃一がご紹介します。

もちアワ
鉄分たっぷり、お産を軽くし、
母乳の出も良くなる



今月のベジーさん
大森 かおりさん

～つぶつぶマザー（日本ベジタリアン学会認定アドヴァイザー）～

滋賀県彦根市在住で39歳、2児の母。現在11歳の長男の出産を機に食を見直したものの、正義感と完璧主義から、何をどう食べたらいいのかが分からず苦しんでいた私。それらを一気に解決してくれたのがつぶつぶです。

楽しく料理し美味しく食べているだけで、気が付けば、年に1度という極度の生理不順と冷え症が改善。「本当に伝えたいのはこれだ！」と小学校教諭を退職後、2012年夏に次男を自宅出産。夫の両親・夫、2人の子供たちと共に、つぶつぶスタイルを楽しんでいます。

大人気の未来食セミナー Scene1は70回目を迎え、300人以上の方が受講。未来食セミナー Scene2は、毎回満席。全国各地からお越しいただいています。

つぶつぶ公式ホームページ

<http://tsubutsubu.jp/>

未来食セミナーホームページ

<https://www.tsubutsubu-seminar.jp>

Blog：かおりママのつぶつぶ雑穀で楽ちん子育て
「つぶつぶ 大森かおり」で検索！

<https://ameblo.jp/hinatabocco-tubutubu/>

問合せ：info@tubutubu-shiga.com

●私の人生を変えた鍵は食Ⅱつぶつぶでした●

大森かおりさんは、つぶつぶ雑穀料理を伝える**つぶつぶマザー**として、自宅を開放してセミナーや教室を開催しています。

つぶつぶでは、日本人が昔から食べてきた**主食Ⅱ雑穀と野菜**、本物の調味料で作る、スタイリッシュなおいしい、ベジタリアン料理を提案しています。つぶつぶなら、100%植物性、雑穀と野菜、本物の調味料だけで、ハンバーグやオムレツなどのメインディッシュが作れます。

また、かおりさんは、砂糖や蜂

蜜、メイプルシロップなどの身体を冷やす甘味料を使わないのに、とっても甘くて幸せなスイーツを次々に作り出せることが楽しくて、嬉しくて、いつしか趣味が仕事になったそうです。

●ご出産の出会い●

かおりさんは、未熟児で生まれた自己流自然食で身体が冷えていたためか第二次性徴が始まらず、大学に入ってから初潮を迎えました。その後も、年に1度という極度の生理不順と冷え性に悩んでいました。さらに、日々のハードな仕事のために、心と体が悲鳴をあげていました。

そんな中、奇跡的に長男を出産し、長男の母乳育児を通して出逢ったのがつぶつぶでした。食が細く、母乳しか飲まなかった長男が、つぶつぶ料理は「おいしい！」と喜んで食べたのです。

かおりさんは、つぶつぶを楽しんでいるうちに、気が付けば、便秘、冷え性、生理不順、肌荒れ、しもやけなど身体の不調がすべて改善していたそうです。

また、なぜか気持ちまで前向きになり、「心配症や不安症だった私が人生を思いっきり大冒険して楽しみたくなった！」という驚きの変化があったそうです。

自分の体、心に自信がついたかお



photo by tsumi

もちキビポテト



高キビハンバーグ

大人気の未来食
セミナーScene1



新年も家族で健康的に！

つぶつぶで自信を取り戻したか
おりさんは、本当にやりたい仕事
で輝いて生きよう！と決意し、

●つぶつぶを伝えたい●

もなかつたそうです。

義父は健康的に10kg痩せ、義母は便秘症・冷え性が改善、夫は花粉症が改善、つぶつぶで育つ2人の子供たちは、冬でも薄着で、元気いっぱい♪ 教員時代は、子どもたちに対処するのが精いっぱい、自信を無くし、無力感でいっぱい、自分の生活を省みる余裕もなかつたそうです。

とかおりさんは語ります。
義父は健康的に10kg痩せ、義母は便秘症・冷え性が改善、夫は花粉症が改善、つぶつぶで育つ2人の子供たちは、冬でも薄着で、元気いっぱい♪ 教員時代は、子どもたちに対処するのが精いっぱい、自信を無くし、無力感でいっぱい、自分の生活を省みる余裕もなかつたそうです。

かおりさんは、小学校教諭として勤めていたのですが、長男の育休中につぶつぶに出逢い、自分が伝えたいのはつぶつぶの心と技だった!! と気付いて退職しました。共に暮らす大家族7人と共に、つぶつぶスタイルを楽しんでいる、とかおりさんは語ります。

りさんは、2012年夏に次男を自宅で出産しました。そして、次男の妊娠中からセミナーや料理教室を開催し、より自分を高めたいと子育てしながらも、東京での研修にパワフルに通っていたそうです。



新しいドアを開ける
つぶつぶライフを体験♪

6種類のつぶつぶ料理が味わえる！
つぶつぶ料理体感会

【教室紹介】

初めての方はこちらからどうぞ！

2月12日(月・祝) / 滋賀県彦根市日夏町大森自宅にて (JR河津駅より車で5分・無料送迎・無料駐車場有)。

2月13日(火) / 滋賀県湖南市ここぴあ(イオンタウン湖南内)にて。

いずれも10:30~12:00、参加費3000円。

つぶつぶ料理体感会は、全国で好評開催中です。詳細は、以下のサイトをご覧ください。

<https://www.tubutubu-seminar.jp/contents/seminar/experience/>

「かおりさんに出会えてよかったです。仕事に、腕が上がるほどに家族にも喜ばれるという矛盾の無い暮らし。ご主人も、ご主人の両親も心からかおりさんの仕事を応援してくれているそうです。

伝えたいこと、大好きなことを仕事にし、腕が上がるほどに家族にも喜ばれるという矛盾の無い暮らし。ご主人も、ご主人の両親も心からかおりさんの仕事を応援してくれているそうです。

教員を辞める決断をしたのですが、時を同じくして、ご主人の会社が廃業となり、急きょご主人の両親と同居することになり、かおりさんの人生は大きく変わりました。肩書や経済的な保証はなくなり、自分が信頼できるようになると、将来に対しての不安が全く無いのが不思議なくらいだと、かおりさんは語ります。

「つぶつぶに興味を持たれた方、きつとお役に立てるところがあると思います。本当のおいしさと、つぶつぶの魅力を感じて来てくださいます」と、かおりさんは言います。

現在は、全国30人のつぶつぶマザーたちが、つぶつぶ料理体感会を各地で開催し、つぶつぶの魅力と本当のおいしさを伝える場を提供しています。

「つぶつぶのおかげで人生が変わった!」という教室の参加者さんの話を聞く度に、この仕事を誇りに思い、人生を変える鍵が「食」であることを確信しているとかおりさんは感じています。

使用済 植物油を買い上げ!

- 月1t程度から回収にお伺い (まずは、ご相談下さい)
- 毎月「回収明細」・「使用済油分析結果」をご提出

回収料金 無料 マニフェスト 管理不要

廃油処理をもっと有利に、明朗に。
株式会社ナブ・コーポレーション お気軽に ☎03-3662-8211
本社 東京都中央区日本橋久松町10番6号 日本橋TSビル4階
埼玉工場 埼玉県戸田市美女木東2丁目2番8号

<協会事務局>
〒532-0003
大阪市淀川区
宮原 1-19-23-1317
☎06-6868-9860
<http://www.jpvs.org>



NPO法人日本ベジタリアン協会
橋本 晃一 (事務局長)
日本ベジタリアン学会プレゼンテーション賞受賞