

15分でできる！癒されごはん

サニー早苗 著

本体 1,500円
四六判並製 208頁

注文

(貴書店名印)

(発注者 様)

部数

冊

かんたんで美味しく満足できるごはん
体も心も癒され、運までよくなる！

【目次】

- 第1章 自分を癒し、運もよくなるヒーリングごはん
- 第2章 ヒーリングごはんのキホン
- 第3章 春夏秋冬のヒーリングごはんレシピ
- 第4章 魔法の「ハッピーみそ汁」
- 第5章 毎日のごはんから、幸せになろう



本文イラスト

こんな方にオススメ！

- ・毎日の料理がしんどい人
- ・料理の時間がない人
- ・ストレスが多い人
- ・コンビニごはんを卒業したい人



サニー早苗（さー・さなえ）ヒーリングごはん研究家／（社）和のナチュラル薬膳協会 代表理事「体と心が整い、運氣も上がる」と評判の料理教室を主宰。大学卒業後、HONDAの国際研修機関にて勤務。もともと病弱だった母が更年期と大病で寝たきりになった際、何をしても治らなかった中、食事を変えたことで約1年後には畑仕事ができるまでに回復。自身も食事の力で、花粉症・生理痛・肌荒れなどの体質が改善。国内および欧米で、東洋医学をベースにしたマクロビオティック、薬膳を学び、2006年から料理教室を開始。心理学なども学び、心のケアを含めた料理を研究。「料理は正しさよりも心地よさと楽しさ」「愛と癒し」をモットーとし、国内外でのべ15,000人以上に、食の大切さ・料理の面白さをレクチャー。特に「ヒーリングごはん講座」では感動の声が止まず、その輪を広げる活動に力を入れている。TV番組、雑誌などメディアにも出演。学校・行政・企業などでの講演や講座なども行う。著書に『私を整えるごはん』『私を整えるスープ』（以上、WAVE出版）などがある。

ぜひご検討くださいますよう、どうぞよろしくお願いたします。 清流出版

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 3-7-1 TEL 03(3288)5405 FAX 03(3288)5340

サニー早苗著 清流出版 本体1,500円
ISBN978-4-86029-576-9

『15分でできる！癒されごはん』