



# 交流会

2016・3・27

講演会「野菜中心の食事で健康の貯金をしよう！」



講師：江口恵子さん  
(料理家・フードスタイリスト)



沢山の方に参加して頂き、ルイボスティーを  
飲みながら、食について興味深い講演を聞きました

本宿コミュニティーセンター交流会 3/27(日)  
講演会 「野菜中心の食事で健康の貯金をしよう！」

**講師プロフィール**  
江口恵子 料理家・フードスタイリスト  
ナチュラルフード&スイーツカフェ ORIDO.吉祥寺オーナー  
雑誌、広告、WEB サイト等で、素材感、空気感のあるスタイリングと実生活に根付いた提案が人気。  
講演会、料理教室、ケータリング、カフェ、とあらゆるシチュエーションで野菜たっぷりの美味しく体に優しい料理を伝えるべく活動を続けている。  
プライベートでは2女1男の3人の母。「子どもを信じて尊重し見守る」が子育てのモットーで、同世代の子どもを持つママ達からその大らかな子育てにも共感を得ている。

著書：「作って伝える 郷土ほっこりおやつ」「子どもといっしょに季節の食心と&保存食」



体に良い食材を使った焼き菓子を  
美味しく頂きました



お話を熱心に聴きながらメモを取る皆さん