

＼ 熊野美人になろう！ ＼

# 第1回くまの美活動ゼミ 開催レポート

2018.10.12 Fri. @くまの・こども夢プラザ



## ■概要

日時：2018年10月12日(金)18:00-20:00

会場：くまの・こども夢プラザ

(熊野町貴船9-14/旧西公民館)

参加人数：21名

講師：渡部 裕子氏

## ■ねらい

くまの美活動ゼミでは、美人をつくるハーブの効用、活かし方を知り、日常生活に取り入れてみることで、町内に、ハーブを楽しむ輪が広がっていくと良いなと考えています。

## 開催概要

### ■プログラム

- 18：00～18：05 開会・趣旨説明（熊野町地域振興課 石田主査）  
18：05～18：45 ワーク&講演「ハーブに触れてみよう」（渡部 裕子氏）  
18：45～19：15 エディブルフラワーで食卓を彩ろう！（盛り付けワーク）  
19：15～19：35 自己紹介&アピールタイム  
19：35～19：40 まとめ/集合写真撮影  
19：40～20：00 ティータイム&歓談（自由解散）

### 講師紹介



講師：渡部裕子氏  
（わたちゃん）

ハーブには心とからだを整える効用もあり、ハーブを日常生活にうまく取り入れることで、心身状態やストレスのコントロールに役立てることができます。

例えば、**ローズマリー**は血圧を上げる作用があります。私は低血圧なのですが、朝から長時間運転をする際には、庭のローズマリーを茎ごと折って、運転席に置いておきます。逆に言うと、高血圧の方には相性が良くないハーブの一つです。

**ヤマトトウキ**は、血液循環を高める効果があり、婦人科系のトラブルに効果があります。**カモミール**や**ラベンダー**は、心身のリラックス効果に優れ、ストレスによる緊張や不安、怒りを和らげる効果がありますが、妊娠初期の方は避けた方が良いと言われています。

くまの美活動ゼミを通じて、ハーブの楽しさを、みなさんにお伝えできたらうれしいです！

### ワーク&講演： ハーブに触れてみよう

ハーブには心とからだを整える効用があり、ハーブを日常生活にうまく取り入れることで、心身状態やストレスのコントロールに役立てることができます。

人は、その時々々の心身の状態によって、求める匂いが変化します。さまざまなハーブに触れて、香ってみ、今のあなたにあったハーブを探してみました。

### ワークショップ： 食卓に彩りを添えよう

食事には、「赤」「白」「黄」「緑」「黒」の5色が揃うと、栄養も見栄えもバランスが良いと言われています。**エディブルフラワー**やハーブ、フルーツソース、パウダーを思い思いに使って、コンビニのお菓子を素敵なスイーツプレートに変身させました！

どんな質素な料理も、アレンジ次第で一気に華やかに。食するときの気持ちも変わります。

