



己抄呼～misako～の

生活栄養術

古くから語り継がれ、伝承されてきた日本ならではの、日本人だからこそ、絶対に知っておくべき、貴方や貴方の家族の健康・からだを守る日本人のための“目からウロコの生活の知恵”

あまりに情報が多すぎて、
何が正しいのか？
何が自分に合うのかわからない・・・

そんな情報洪水にもかかわらず、「正しい知識」と「正しい意識」がないと、なかなか“健康”を得られない今の時代に、学問の“栄養学”ではなく、私たち生活者が普段の生活の中で本当に知っておくべき、毎日の生活の中で活かす“目からウロコ!?”の生活の知恵学。



“へえ～!?” “すごい～!”

“いつも捨てていた食材の
この部分が一番栄養が高い!?”

“この食材の部分をお風呂に
入れるだけでいいの!?”

“この食材を一つ入れるだけで
サプリメント何倍分の栄養素が!?”

など、
毎日の生活の中で簡単な
ちょっとした工夫で本当に
貴方のからだが変わる
日本の昔の習慣がヒント！
日本の歴史には生活健康法が満載です！

己抄呼～misako～の生活栄養術 講座情報

己抄呼～misako～
公式LINE



己抄呼～misako～
生活栄養術
公式Instagram



己抄呼～misako～
カキラ公式Instagram

