

# カリキュラム

## 第1回

4/23

(日曜)

学ぶ | 美腸とは？なぜ腸が大事なのか？腸が心身に及ぼす影響

つくる | 美人を作る春のデトックス定食

## 第2回

6/11

(日曜)

学ぶ | 腸内細菌と腸を整える発酵食品の選び方

つくる | ジメジメ梅雨を吹っ飛ばせ！身体を守る発酵食品定食

## 第3回

8/27

(日曜)

学ぶ | 腸内をキレイにデトックスする食材選び

つくる | 夏バテ防止！デトックス・スパイシー美腸定食

## 第4回

10/15

(日曜)

学ぶ | 旬の食材と調理方法・乾物の使い方

つくる | 乾物を味方に♡超簡単美腸スピードレシピ

## 第5回

12/10

(日曜)

学ぶ | 腸の毒！？避けるべき食品の見分け方

つくる | Xmasにも応用可能！ほっこり優しい冬的美腸ディナー

## 第6回

2/25

(日曜)

学ぶ | 理想の美腸定食の作り方

つくる | 疲れた胃腸に・じ〜んわり癒す美腸定食

※月内での日程は、多少前後する場合がございます。万が一の日程変更に関しては、事前にご連絡させていただきますので、ご了承くださいませ。