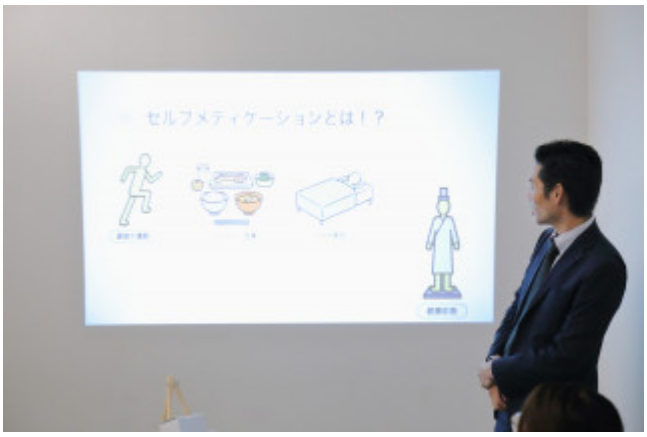
11月7日に第8回ワークショップを開催しました！「セルフメディケーションでインナーケア サプリメントで自分の健康を整える 」次回は12月12日に「オーガニッククッキング② 簡単×ヘルシースイーツで年末年始もインナービューティーライフ 」をテーマに行います。



エシカル・オーガニック・サスティナブルをテーマにしたセレクトショップ「Nature（ナチュール）」では、11月7日 にワークショップを開催。

第8回目のワークショップは、「セルフメディケーションでインナーケア サプリメントで自分の健康を整える 」をテーマにした講義型。

近年、予防医学やセルフメディケーションというワードが広く謳われるようになってきました。

今や長生きすることが当たり前と考えられる時代となり、実際の寿命と健康寿命とのギャップを埋めることは私たちの課題のひとつ。

そこで、怪我や病気で体調を崩してから治すのではなく、あらかじめ可能な限り健康リスクを防ぐという予防医学が注目されています。

そして、自分自身で健康を管理するセルフメディケーションは、所得控除や国民医療費増加の抑制など、健康面以外の将来的なエシカルライフへの貢献にも繋がります。

あたかじめ健康な身体をキープするためには、日頃からバランスの良い栄養を継続して摂ることは欠かせません。

しかし、市場に広く出回っている多くの野菜や果物は、現代の栄養が少なくなった土壌で育てられたものが多く、食事だけで栄養を充分に摂取することはなかなか難しいもの。

さらに、忙しい日々を送りがちな現代人は規則正しい食生活すらも難しく、栄養バランスが乱れているということを、自分の食事を振り返るワークで理解できました。

そのことを踏まえ、手軽に続けられるサプリメントを取り入れるメリットや、成分表の見方をわ

かりやすく講師の方にお話しいただきました。

「忙しさを理由に、手軽な炭水化物中心の生活をしているので、サプリメントの心強さを感じた（女性/20代）」「普段の食生活を気を付けることも大切だが、それだけでは現代の農作物で摂れる栄養には限界があることを客観的に知れた（女性/30代）」「栄養を計るためのアプリや、サプリの成分表の見方など、具体的にアクションに取りかかれる知識を得られた（女性/30代）」と、実生活に基づいた講義で、参加者の皆さまも改めてご自身の健康や栄養を考える機会となりました。

そして、第9回ワークショップのテーマも決定しました！

◆第9回Natureワークショップ◆
テーマは「オーガニッククッキング② 簡単×ヘルシースイーツで年末年始もインナービューティーライフ 」。

前回大好評だったオーガニッククッキングの第2回目を開催します。
今回もプラスワン食材として使用するのは、Natureでも大人気の青汁『Be グリーン』。

クリスマスにお正月、普段よりも食事やカロリーをついつい摂りすぎてしまいがちなこの季節、『Be グリーン』を使った腸にも優しいヘルシーな手作りメニューも取り入れてみませんか？

小さなお子様とも楽しみながら一緒に作れる簡単スイーツをご紹介します。
プロのシェフお招きし、一緒に調理をしながら、健康についても学べる体験型のワークショップです。

年末年始もインナービューティーライフを目指しましょう。

※使用する食材でアレルギーのある方は事前にお申し出いただくようにお願いいたします。

みんなに優しい生活のお手伝いをしたい、そんな『Nature
ナチュール』の想いから、今回のテーマにさせていただきました。

開催日時：2021年12月12日(日)　13:30～15:00
場 所：Nature高田馬場 ※変更の場合あり
参加料金：3,000円
定員：6名

◆エシカルオーガニックショップ『Nature -ナチュール- 高田馬場』◆
「今日の”心地いい生活”が誰かと地球のためになる」をコンセプトに、お客様やお客様の大切な人だけでなく地球や生産者に至るまで、美しく健康的なライフスタイルを提案しています。

デイリープロダクトだけでなく、皆様にナチュラルな健康美や気軽にサステイナブルなエシカルライフを取り入れていただけるワークショップ等も提供しています。

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1丁目31-8 ダイカンプラザ2F
TEL：03-6323-3991
URL：https://nature-ethical-store.com

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com