

協力：コープ自然派兵庫



# 【腸活×糀】

## ～醤油糀編～



### 腸内環境を整えるのは食事から

今注目の“腸活”

#### 腸活の第一歩は食生活の改善から

腸内細菌について学び、腸内細菌の目線から食生活の改善にアプローチしていきます。腸内細菌を知れば食生活が変わり、食生活が変わればいつまでも美しく健康に。腸活に強い味方の“糀”。今回は醤油糀と塩糀を使って調理します。知っているけど使いこなせていない醤油糀。使い方もあわせてレッスンします。



#### 【menu】

糀鶏の旨み出汁（仕込み～活用まで）  
糀鶏の旨み出汁を使って...

- 醤油糀ダレで食べる糀鶏
- 醤油糀のお魚ご飯
- 干し椎茸の茶碗蒸し～豆乳ホイップのせ
- 醤油糀の旨みスープ
- 醤油糀のアイスクリーム

#### ピピアめふ公益施設会場

2026年4月 ※3日間のうちのいずれか1日

15日水 16日木 17日金

11:00～13:30

場所 4階 キッチンスタジオ

定員 20名 参加料 1700円

ピピアめふ公益施設会場  
お申込み・お問合せ先

- 宝塚市売布2-5-1  
ピピアめふ1 4階
- 売布神社駅東改札前

ピピアめふ公益施設

0797(85)2274  
(9:00～20:00)

ピピアめふ公益施設会場  
お申込み方法

3/3(火)9時～申込開始  
受付窓口・お電話または、右のQRコードからお申込みください。先着順となります。4/8申込受付終了

※申込受付終了後から開催日の2日前までのお取消しは、キャンセル料800円がかかります。また開催日前日および当日のお取消しは、参加費の全額1700円のキャンセル料がかかります。

#### さらら仁川公益施設会場

2026年4月 ※2日間のうちのいずれか1日

7日火 8日水

11:00～13:30

場所 3階 クッキングルーム

定員 24名 参加料 1700円

さらら仁川公益施設会場  
お申込み方法

3/3(火)9時～申込開始  
受付窓口・お電話または、右のQRコードからお申込みください。先着順となります。3/31申込受付終了

さらら仁川公益施設会場  
お申込み・お問合せ先

- 宝塚市仁川北2-5-1  
さらら仁川北館3階
- 仁川駅東口から徒歩1分

さらら仁川公益施設

0798(52)7686  
(9:00～20:00)

対象 18歳以上

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具・手拭きタオル・食器拭きタオル

主催



さらら仁川公益施設



宝塚市公益施設指定管理者  
国際ライフパートナー(株)

協力

生活協同組合コープ自然派兵庫