

待望の済陽式食事療法をご一緒に！

西台健康倶楽部料理教室

会員の皆様から御要望のありました、済陽院長監修に基づく料理教室を開催しています。
東京・世田谷の閑静な住宅街の家庭料理教室です。
アットホームな雰囲気の中で、美味しく健康的なお料理を、
楽しく作って、楽しく食べることを信条にしています。
素敵な方々との会話もお楽しみ下さい。



講師：沼田春美

リハビリコース 4回 (2~5人)

水曜日コース	昼の部 11:00~14:00	夜の部 19:00~21:30
	日程：(平成24年) 2/15, 3/14, 4/18, 5/16	
木曜日コース	昼の部 11:00~14:00	夜の部 19:00~21:30
	日程：(平成24年) 2/16, 3/15, 4/19, 5/17	
土曜日コース	昼の部 11:00~14:00	夜の部 19:00~21:30
	日程：(平成24年) 2/18, 3/17, 4/21, 5/19	

済陽先生のレシピをもとに健康を取りもどすための、毎日の負担が軽減するような食事を作っていきます。

健康維持コース 4回 (2~5人)

金曜日コース	昼の部 11:00~14:00	夜の部 19:00~21:30
	日程：(平成24年) 2/17, 3/16, 4/20, 5/18	

済陽式に基づく食事は、今の健康を維持するだけでなく、美容面にも大きく働きかけてくれます。今回の4回コースで食材を選び、食べ方等を理解し身体にも覚えこませ、健康と美を手に入れましょう。

体験参加実施中！

(3,000円でリハビリコースまたは健康維持コースに一回ご参加いただけます。)

講習費

24,000円 (4回、材料費込み)
(1回の場合は10,000円)

お申込み

西台健康倶楽部 (先着順とさせていただきます。)
電話： 03 - 5922 - 0700 (民本)
ファックス： 03 - 5922 - 0701
電子メール： nhc@ncdic.jp

振込先

銀行名：三井住友銀行 高島平支店
口座名：普通 1802204
振込先：株式会社ティーシーメデイカル

お振込手数料はご本人様の負担となります。
領収証はお振込控えにて替えさせていただきます。

沼田春美プロフィール

* 18歳から岡松喜与子料理教室に通う
* 新橋の料亭「京味」西健一郎氏に2年間師事
* 食育インストラクター(内閣府認証資格)

* 銀座三笠会館にて和食、洋食、中華を3年間習う
* 25年間料理教室開催中

西台健康倶楽部料理教室 生徒さんの声

東京都北区 60才代 女性 (ご主人が前立腺癌)

レシピ本に書いてある調味料について、「これでいいのかな」と思いながら、体の事を気づかって、少なめにして作りましたら、美味しく食べられませんでした。先に癌が改善、完治された方々と話をしながら、一緒に料理を作ってみて、「このくらいの味まで大丈夫なんだ。」と分かりました。料理教室に来てみて、味付けのぎりぎりのラインを身体で覚えられるのが良いですね。

なかなか人に言えない事情を抱えていますが、ここでは皆さんと分かち合えて、暗くならず本当に本当のことを語り合える場になっていて、とても力になっています。



武蔵野市 40才代 女性 (ご主人が胃癌)

家族旅行をするときには必ず済陽先生お薦めの青汁を持って行くようにしています。旅先でも、料理教室で学んだ知識で、料理を細かく選択することが出来るようになって、料理をした経験や知識がとっても役に立っています。また、他の生徒さんの体験談を聞いたり、有益な情報を得られるのも良いです。

船橋市 50才代 女性
(大腸癌手術後、半年でリンパ節に転移再発)

料理教室で、美味しい調理法を他の生徒さんと一緒に調理して、美味しく食べられるようになって、本当に良かったです。

済陽先生の食事療法のレシピ本で調理しようと思っていましたが、「出汁」とあっても、その作り方のコツが良く分からないままになっていました。教室で学んで、とっても簡単でとっても美味しいことが分かりました。

やっぱり、料理は体験が必要ですね。本当に助かっています。本では分からない手順が良く分かりますし、何よりも皆様のお話を伺うことが出来て毎回とっても勇気づけられています。

お仕事を癌の為に止めました。大腸癌が、ある病院で手術治療後、再発をしました。済陽先生の食事指導と沼田先生の料理教室のお蔭で、現在は、検診結果が大変良好に推移しています。



料理教室 講師 沼田春美



小田原市 60才代 女性 (ご主人が肉腫)

沼田先生が、気さくで気取りが無い方なので、料理のお勉強が楽しいです。済陽先生の食事療法レシピの奥深さを、料理教室を通して知ることが出来ました。色々なバラエティ豊かな料理が出来るので飽きずに続けられています。いつも分かり易く、「え！こんなに簡単に、美味しく！」という発見があり、それもまた楽しみです。

お料理以外にも、癌患者さんやそのご家族の体験談が聞けるので、情報交換になって、とってもいい勉強になっています。皆さんそれぞれに、素敵なお話がたくさんあるんですね。

さいたま市 50才代 女性 (子宮頸癌)

料理教室では、皆さんの生の話を聞けますね。身近な人の体験談は、そのお人柄が伝わって来て、その場で質問も出来て、とっても貴重です。体験談は本にも書いてありますが、他人様の様で身近に感じられませんでした。教室で伺うお話は本当に実感がありますね。



横浜市 50才代 男性 (胃癌、肝リンパ節転移)

食事は毎日のことです。だから制限が多い食事療法は、食べる人、作る人にとって、あまり手間をかけた物ばかりはできません。味付けも塩を使えないと、料理し辛いです。だからこういう料理教室は色々なヒントを頂けて役に立ちます。正直に申しまして、美味しいのでびっくりしました。

済陽先生の研究の成果によって、済陽式食事療法の制限は比較的他に比べて緩いので、美味しく続けられます。

癌患者が自宅で食事療法を続けるのは結構孤独になりがちです。同じように食事療法を続けている人達とのおしゃべりや情報交換も大きな励みになると思います。

私が西台健康倶楽部の料理教室を開催させていただく目的は、もちろん済陽先生の食事療法のレシピを解り易く皆様にお伝えすることですが、それだけではなく、病気のこと、医療に関する情報、そして一般の健康な人には言えない愚痴など、何でも話せる場を作ることです。

皆様と一緒においこをしていると、元気になるようになっていき様子をはっきりとわかります。その様な場を提供できることは、私の最高の喜びです。お一人で食事療法をなさっている方も、是非楽しく笑いながら、一緒にいかがですか？