



LPA（ライフプラン・アドバイザー）とは、コープ共済連主催「LPA養成講座」を修了し、暮らしとお金に関する専門知識を身に付けた有資格者です。組合員ひとり一人が生活設計や資金計画に関する知識を得て、自ら判断できる力を身に付けていただくことを目的に、学びの場を提供する活動を行っています。

コープ自然派おおさかのホームページ左下のバナー  をクリックしてください♪

■講演会

「『重ね煮 きほんの“き”』 ~毎日のごはんが、もっとやさしく、おいしく~」

~台所からはじまる、心と体の養生~

毎日のごはんで、家族の元気を育てたい。そんな思いを持つ方にぴったりの講演会です。

今回お迎えするのは、「重ね煮」料理の第一人者・梅崎和子先生。野菜を順番に重ねて煮るだけの、かんたんでおいしい調理法「重ね煮」を、やさしく、わかりやすく教えてください。

「食べることは、生きること」—— 台所から、心と体を整える暮らしをはじめませんか？

初めての方も、お料理が苦手な方も、忙しい方も、毎日の食事をちょっと見直したい方も、大歓迎！ きっと「やってみたい！」と思えるヒントが見つかりますよ♪

【講演内容】

- 重ね煮ってなあに？ ○野菜の力を引き出す調理のコツ
- 季節の野菜を使った調理デモンストレーション ○試食あり



講師 梅崎 和子 氏

■日 時:2025年10月7日(火) 10:00~12:00

■会 場:ドーンセンター 大会議室③

■参加費:組合員 1,000 円/人 組合員以外 1,500 円/人

■託 児:あり(1歳~) 託児申込み締切日:9/30(火)

組合員500円/1人 組合員以外 750 円/人

託児場所:3階「こどものへや」※託児希望多数の場合は抽選

■定 員:50 名(※応募多数の場合は抽選 外れた方のみ連絡します)

■締切日:2025年9月30日(火)

■準備物:筆記用具、マイ箸、マイボトル(お飲み物)

■主 催:生活協同組合コープ自然派おおさかLPAの会

※材料を準備していますのでキャンセルの場合は必ずご連絡ください。



◇講師プロフィール◇ 梅崎 和子氏(うめさき かずこ)

1951年 島根県生まれ。養生家庭料理研究家。病院の栄養士として勤務するなかで現代栄養学に疑問を感じ、「食養」と陰陽調和料理を学ぶ。1987年、食と健康を考える「いんやん倶楽部」を設立。以来「健康は毎日の食卓から」を合言葉に、陰陽調和料理の研究と普及に努め、「重ね煮」の調理法や養生の知恵をとりいれた日本人本来の食を提案。会社では安心できる素材を厳選した「手当て食」などの食品の製造なども行っている。

著書に「おくすりごはん」(家の光協会)、「陰陽重ね煮クッキング」(農文協)、「からだが喜ぶ料理のきほん」(新泉社)、「旬を丸ごと生かす食卓」(講談社)など。

■イベントの詳細は「ニュース WA」「ホームページ」「Facebook」に掲載いたします