

# 『自然に学ぶ生き方講座』 社内研修報告

平成24年10月26日(金)に社内研修を実施致しました。  
佐藤研一氏の『自然に学ぶ生き方講座』第3回目の研修となりました。  
第3回は下記テーマについて座学で学びました。

「腸内環境が万病予防のカギ  
～カラダとココロと直観力との関係～」



腸内環境はわたしたちの身体の免疫や神経にも深く関係していることを学びました。前回の研修で学んだ材料を重ねた上に自然塩をふり、煮るという調理法『重ね煮』は腸にも良い調理法です。まず自分たちが実践し、体感して皆様にお伝えしていきたいと思えます。

他にも様々な腸の働きについてより深く学ぶことができ、大変有意義な時間となりました。

第4回目の研修は11月です。日本人には欠かせない『発酵料理』を学び、新しい知識を増やしていきます。本日学んだ腸の話は店舗の栄養相談でも活用させていただこうと思っております。



株式会社トラストファーマシー