

腸を整えてココロもカラダも美しく健康に

腸すこやかな食べ方と 生き方を考える

トークセッション&料理教室

会場/清水町地域交流センター

2026

3/14^土

10:00-15:00

Talk session



サラダ王子 vs. サラダデザイナー?!

今日から実践できる!

「野菜でごきげんな腸をつくる方法」

田代健斗さん × 岡本雅世さん



Cooking lesson

糎をつかった
「腸がよろこぶ
料理教室」

天野理恵さん × 中村屋麴店



「腸活」という言葉はよく耳にするし、なんだか健康になれそう!!

でも、実際に何をしたらいいのかよくわからない・・・そんな方、案外多いのではないのでしょうか。

清らかな水や麴、新鮮な野菜など、清水町周辺には元気な腸を育むために大切な要素が揃っています。

今回は、食べることを生きることを楽しみながら、腸を整えていく方法を

トークセッションや料理教室を通して考えていきましょう!

「野菜でごきげんな腸をつくる方法」トーク&講座

対象/どなたでもご参加いただけます/要予約

○時 間/13:30 - 15:00

○場 所/1階多目的ホール

○受講料/無料



受講料
無料

岡本雅世 Salveggie / 株式会社 tane 代表

広告・パッケージ・WEBデザインから
イベント企画・食のプロデュースまで
幅広く手がけるデザイナー/プロデューサー。
デザイナーとして培った編集力を強みに、自由な切り口で
一次産業や地域食材の新しい見せ方を提案する
「Salveggie」を主催し、2025年には野菜料理の店舗をオープン。
流通から外れてしまう、「はじめれ」野菜を積極的に購入し、
サラダやデリとして地域で循環させるモデルを実装。
野菜を中心に無理なく他品目を取り続けることで腸を整え、
食べることを楽しむ大切さを発信している。

田代健斗 サラダ王子/はじまりの株式会社 代表

「野菜1日800g」を目標に、栄養学と料理を横断し
「健康寿命を延ばす美食」を実践するヘルスフードクリエイター。
Instagramでは「サラダ王子」の愛称で、論文ベースの栄養学とレシピを発信。
著書『はじまりのサラダと栄養学』(KADOKAWA)は累計1.5万部を突破。
本業は鍼灸師・柔道整復師。
日々臨床に携わる中で、不調は治療だけでなく、
食事や生活習慣と深く結びついていると
実感したことが、現在の活動の原点となっている。
全国各地で講演活動を行い、身体と食をつなぐ立場から、
100年生きる時代に必要な新しい健康文化を提案している。

申込み/電子申込フォームまたはお電話(TEL.055-981-8206)により2月27日(金)までにお申し込みください▶



糀をつかった 「腸がよろこぶ料理教室」

清水町特産品の糀「ゆうすいふわり」を
ご家庭でも活用する方法を学びます。

対象/町内在住・在勤・在学の
18歳以上の方

○時 間/10:00 - 12:00

○内 容/中村屋麴店の塩麴をつかって2品作ります。

(塩麴漬け豚肉の塩焼きそば・えのきと卵の塩麴スープ)

○受講料/1,000円(材料費) ★塩麴のおまけつき

○場 所/2階調理室

天野理恵

ゆうすいふわりアンバサダー
ホールフード協会 醸しにすと

簡単でご家庭で再現しやすい『発酵食レシピ』を提案
する料理家。気取らず毎日の食卓に出せる何度も作り
たくなる簡単発酵ごはんを広める天野さんの料理
教室は堅苦しくない、型にはまらない指導スタイルが
幅広く支持されています。

中村屋麴店

昔からの手作り、国産の穀物
野菜にこだわった129年続く麴屋。

5代目夫婦が、穀物に麴菌をつけ杉板に盛って手作
業で育てる板作り製法の生麴を作る。珍しい麴や無
添加の生麴調味料を販売するほか、味噌や塩麴作り
のワークショップを開いたり、甘酒を使ったドリンク
の店を行う。



申込み/電子申込フォームまたはお電話(TEL.055-981-8206)により2月27日(金)までにお申し込みください▶



主催・問合せ/清水町健幸づくり課 TEL.055-981-8206 協力/清水町商工会こうじプロジェクト

当日、運営側の広報担当や取材メディアによる写真や動画の撮影を予定しております。撮影された写真や動画はSNS等で発信する場合がありますので、ご了承の上ご参加ください。