



ZOOM

無料

コロナに負けるな！  
**緊急事態宣言中に食べてほしい料理**  
～子供や家族を守ろう～



初めまして。  
家庭料理で家族の和を深める  
和の食アカデミー代表  
山下としあきです。

レシピいらずで「お母さんの味」が作れる  
オンライン料理講座を運営しています。

緊急事態宣言が発令されて  
不安を抱え、悩んでいる方が多いと思い、  
今回のZOOMライブを行うことを決めました。

しかも、明日から  
冬の土用といわれる季節の分かれ目に入ります。  
特に体調の崩しやすい時期になるので、  
コロナやインフルエンザや風邪に注意が必要です。

だからこそ、  
お伝えしたい！  
と、強く思った理由の一つです。

では、さっそく始めましょう！！

**緊急事態宣言中に  
食べてほしい料理とは？**

# ズバリ！ 手作りする料理です。



なぜなら、  
自分で選んで自分で作るので  
一番の安心を子供や家族に手渡せるから。

手作りは、  
愛情が込められる、  
想いや気持ちを込められる料理。

必ず、ここが家庭料理の原点になるはずです。

では、具体的には、  
どんな料理がいいのか？

1. 添加物がない料理
2. 昔ながらの和食
3. 旬なものを取り入れた料理

そもそも料理には、2種類ある

1. 美味しくくて楽しい料理

2. 体に良い料理

1. 美味しく楽しい料理
2. 体に良い料理

2つを満たす料理が1番良いが、  
そもそも続けるのは難しい。  
だったら、バランスをとることが必要です。

特に家庭料理だと、  
2に重きを置くのが、  
子供や家族の将来のために繋がります。

だからこそ、2に重きを置いた  
こちらの料理が必要になってきます

1. 添加物がない料理
2. 昔ながらの和食
3. 旬なものを取り入れた料理

# 今日のまとめ

緊急事態宣言中に  
食べてほしい料理とは？

1. 添加物がない料理
2. 昔ながらの和食
3. 旬なものを取り入れた料理

を**手作り**して  
子供や家族に安心を手渡しましょう！！



こんなお悩みはありませんか？

- ○○の素や冷凍食品から卒業したい。
- 家族に安心な料理を作りたい
- 料理が苦手。から抜け出したい。
- 家族が「美味しい」「おかわり」と喜ぶ家庭料理を作りたい。
- 「お母さんの味」を手渡したい。
- レシピ検索の毎日から卒業したい。
- 子供の好き嫌いに振り回されたくない。

と、一つでもあてはまる方へ。

オンライン料理講座体験会では、  
あなたの家庭環境、ライフスタイル、  
あなたの状況に合わせて、

どのようにして  
正しい家庭料理の作り方を知り、

なんとなく料理を作るのではなく、  
家庭料理をちゃんと作れるようになるのか、  
その具体策をオンラインで伝授いたします！

