

**ベターホームの料理教室ではこの春、  
脳を活性化するための料理講習会を開講します  
＜メディア関係者の皆様に先行ご試食会を実施します＞**

全国で料理教室を開催する一般財団法人ベターホーム協会(本部所在地:東京都渋谷区、理事長:大塚義幸、以下 ベターホーム)は、2025 年 5 月から「食で健康」をテーマに、全国の教室で新しい料理講習会「**脳活ごはん 賢く食べて頭がさえる**」を開講します。この講習会は 2024 年に大ヒットした「かんたん腸活ごはん」に続く第二弾の位置づけで、腸と脳が整えば最強のタッグです。「脳活ごはん」の料理は、積極的に手を動かす、音楽に合わせて作業を行う、大きな口を開けてしっかり咀嚼をする等、脳にとって刺激となる調理工程も取り込んだメニューです。ぜひ皆様に実感していただきたく、先行ご試食会を開催いたします。

【概要】 「脳活ごはん 賢く食べて頭がさえる」メディア関係者様向けご試食会

【開催日時】 **4 月 3 日(木)16:00~18:00** (受付開始 15:45~)

【開催会場】 一般財団法人ベターホーム協会 銀座教室 5 階 D 教室

東京都中央区銀座 4-10-3 セントラルビル

<https://www.betterhome.jp/school/map/ginza/>

\* 銀座線・丸の内線 銀座駅 A12 出口より徒歩 3 分

\* 日比谷線 東銀座駅 A1 出口より徒歩 1 分

【開催内容】

- ① 理事長ご挨拶
- ② 「脳活ごはん」6 か月分メニューのご紹介とご試食 (料理は P.2 に掲載)
- ③ 「脳活ごはん」1 品デモンストレーション見学
- ④ 質疑応答
- ⑤ 「脳のための食事及び料理に関するアンケート結果とまとめ (仮称)」配布

【ご参加人数】 報道関係者・プレス関係者様 約 20 名(予定)

【参加費】 無料 ※当日ご持参いただくものはございません。

【申込方法】 下記 **メールアドレス宛にメールまたはお電話にて事前**にお申込みをお願いします。

【申込締め切り】**3 月 20 日(木)** ※先着順

【お問い合わせ/お申込み】

一般財団法人ベターホーム協会 広報部

〒150-8363 東京都渋谷区渋谷 2-20-12 渋谷日永ビル

mail: support\_05@betterhome.jp

TEL: 03-3407-8712(直通) 平日 9:30-17:30

●料理教室の見学・取材について

「脳活ごはん 賢く食べて頭がさえる」の実際の教室は 5 月からスタートです。開講後の見学・取材のご予約も承ります。上記お問い合わせ先までご連絡ください。

## ●脳活ごはん 賢く食べて頭がさえる・春夏コースの概要

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 概要    | <p>毎日の食事で脳を活性化し、心も体もリフレッシュする料理をお教えます。簡単に作れて栄養バランスもよいメニューを通じて、食事が健康で充実した毎日をサポートする力を持つことを体感していただきます。「頭をクリアにしたい」「ストレスを減らしたい」「もっと集中力を高めたい」といった日々の願いを、料理を通して叶えることを目指しています。</p> <p>1. <u>栄養の知識を学ぶ</u>：食材選びから調理方法まで、脳機能をサポートする科学的な知識をわかりやすく紹介します。</p> <p>2. <u>簡単・美味しい</u>：忙しい日々でも無理なく続けられるシンプルで美味しいレシピです。</p> <p>3. <u>毎日が楽しくなる</u>：五感を刺激する、色鮮やかで香り高い季節の料理で、生活に彩りをプラス。</p> |
| 期間    | 2025 年 5 月開講 月 1 回（全 6 回）・5～10 月の半年間 ※11 月に秋冬コースも開講                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 日程    | <p>会場により異なります。ホームページでご案内しています</p> <p><a href="https://www.betterhome.jp/school/course/nokatsu/spring.html">https://www.betterhome.jp/school/course/nokatsu/spring.html</a></p>                                                                                                                                                                                       |
| 会費    | <p>【コース制】月 1 回（全 6 回） 35,640 円（税抜 32,400 円）</p> <p>【チケット制】1 回ずつご受講いただけるチケットも販売。1 回 6,534 円（税抜 5,940 円）</p> <p>※ベターホームが初めての方は、入会金 3,300 円（税抜 3,000 円）がかかります。</p>                                                                                                                                                                                                      |
| 会場と定員 | <p>●定員 32 名の教室：銀座、横浜、梅田</p> <p>●定員 8 名～12 名のスタジオ：池袋、二子玉川、玉川学園前、西千葉、南柏、名古屋、北浦和、西田辺、烏丸御池、神戸住吉、札幌、仙台</p> <p>地図と住所はホームページに掲載 <a href="https://www.betterhome.jp/school/map/">https://www.betterhome.jp/school/map/</a></p>                                                                                                                                               |
| 持ち物   | エプロン、三角巾(任意)、ハンドタオル、筆記用具、スリッパ（スタジオのみ）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 申込方法  | <p>3 月 25 日（火）よりホームページまたは電話で受付。満員になり次第締め切り。</p> <p>●ホームページ <a href="https://www.betterhome.jp/">https://www.betterhome.jp/</a> ●電話 03-3407-0471</p>                                                                                                                                                                                                                  |

### <実習料理>

|                                                                                                                                       |                                                                                                                                   |                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>5 月 さばサンド、レンズ豆とドライトマトのスープ、フルーツボウル</p>          |  <p>6 月 ごろごろチキンのトマトカレー、チーズナン、クミンキャベツ</p>       |  <p>7 月 ローストビーフ丼、冷たいみそ汁ジュレ仕立てうなぎ添え</p>     |
|  <p>8 月 オイルサーディンとナッツのパスタ、豆腐のギリシャ風サラダ、エッグレモンスープ</p> |  <p>9 月 あじの春巻き、なすとひき肉のそぼろ混ぜごはん、トマトの焦がし砂糖炒め</p> |  <p>10 月 フレッシュ野菜の酢豚、豆乳ごまみそ担々スープ、黒ごまパフェ</p> |

以上