



忙しいママでもすぐできちゃう!

時短ママの 朝ごはんバイブル

簡単・おいしい・身体をととのえる朝ごはん



著者:重ね煮健康料理研究家
田島 恵

Copyright 重ね煮アカデミー All Rights Reserved.



目次

朝ごはん、食べていますか？	…p2
朝ごはんへの思い？	…p3
朝ごはんは必要？	…p6
朝ごはんのお悩み	…p8
ごはんと味噌汁のヒミツ	…p10

時短ママの1週間朝ごはん …p16

- (月) 麦ごはん、ナスとトマトの重ね煮味噌汁
- (火) とうもろこしごはん、夏野菜たっぷりスープ
- (水) 梅ごはん、ズッキーニとじゃがいもの重ね煮味噌汁
- (木) 枝豆としらすのごはん、かぼちゃのポタージュ
- (金) ひじきごはん、かぼちゃと油揚げのシンプル味噌汁
- (土) トマトリゾット
- (日) 分つきごはん、鮭のチャウダー

生徒さんの声	…p35
--------	------

1Day体験クラスのご案内	…p38
著者プロフィール	…p39

朝ごはん、食べていますか？

朝ごはん、食べていますか？
作っていますか？

子どもが元気に育つためには
朝ごはんは重要です！

つい菓子パンとヨーグルト、
コーンフレークとジュースで
済ませてしまうママへ

野菜が少ないかな？と気になっているママへ

「時短ママの朝ごはんバイブル」では
手早く出来て美味しい、
子供もママもパパも家族みんなで
元気になっちゃう朝ごはんを お届けします。





こんにちは。
「台所は家庭の薬箱」
重ね煮アカデミー
田島恵です。

うちの朝ごはんは、**ごはん**と**汁物**が**基本**です。
とはいえ、ずっと昔からそうだったわけではありません。

実は、私は朝はパンで育ってきました。
その食習慣は子どもたちが生まれても続いていた。

けれども、少しずつ食の安全性を気にし始め、
市販のパンからホームベーカリーで焼いた
天然酵母のおうちパンになり、さらには手ごねパンへ
変遷してきましたが、**基本はパン**。
それに**ヨーグルト**、**フルーツ必須**の朝食でした。

重ね煮を学び、息子たちがスポーツを始めてから
腹持ちがよくてささっと食べられる、そして腹持ちがいい
スタイルを探して、今の**ごはん**と**汁物**に落ち着きました。

ごはんとお味噌汁の朝ごはんが定番です。



現在24歳の長男が野球を始めてから
朝食はごはんとお味噌汁に落ち着きました。
現在大学生の次男も野球をしています。

朝食をごはんとお味噌汁にしてからは真夏の練習時にも「具合が悪くなる」ことがなくなりました。

大切な試合がある時にこそ、
炊きたてごはん と**重ね煮味噌汁**が定番です。

暑さで熱中症が心配な時には、
いつもの朝食に梅醤番茶をプラスして、
というように**手当て**も食卓にのせています。

朝ごはんは、身体を目覚めさせ、整えるもの



旅館の朝食のように、小さな小鉢を
沢山準備する必要はないと思っています。

毎日の朝ごはんは**簡単**に作ることができて、
ささっと食べられて、
一日の**活力**となるものにしたい！

田島家の基本のごはんは分つき米ですが、
味噌やしょうゆ味の焼きおにぎりにしたり、
ゆかりやしらすを添えたりもしています。
もちろん季節の果物や小さな一品を
添えることもありますよ。

ごはんと**汁物**だけでなければいけないでなく
ごはんと**汁物があればそれで十分！**
というスタンスで日々の朝ごはんを整えています。

朝ごはんはなぜ必要なの？

朝ごはんは、寝ている間に消費したエネルギーを補うためのもの。

朝の身体は目覚め切っていないくてまだぼんやりした状態。

朝ごはんを食べることで胃腸が動き出して頭が目覚め、ゆっくりと身体全体が動き出します。

朝ごはんは午前中にしっかり活動できるチカラを貯えてくれます。

夕方6時に晩ごはんを食べて早く就寝、朝6時に起きて幼稚園や学校で活動する子どもにとっては**朝ごはんは絶対必要**なのです。



朝に食欲がない？ 晩ごはんが原因かもしれません。

「朝は食欲がない」「食べられない」
という子どもは夜寝るのが遅い、
または晩ごはんが消化しづらい
という**原因**が考えられます。

生活スタイルを見直してみてください。

例えば、

- ・ お肉を食べ過ぎていない？
- ・ 寝る直前に食べていない？

など。

朝の食欲と晩ごはんには深い繋がりがあるので



ママの朝ごはんの悩み

○朝ごはん大切にしたいことは何ですか？

調査結果（サトウ食品、こどもの朝食）によると
小中学生のママが「朝食で重視すること」は

- 1位 主食を食べる 91.8%
- 2位 簡単調理 58%
- 3位 野菜やフルーツを食べる 42%
- 4位 食べやすいメニュー 41.1%
- 5位 とにかく何かを食べる 39.8%

簡単にできるものという願いが圧倒的に多いのです。

○「子供の朝食に対する改善点」がある と考えているママは65.7%

その改善点は
「野菜が足りていない」
「メニューが1パターン」
「メニューが主食のみ」



○「子供の健康状態で気になること」については

- 1位 寝起きが悪い 29.5%
- 2位 集中力がない 22.2%
- 3位 落ち着きがない 12.6%
- 4位 いらいらすることが多い 12.1%
- 5位 疲れやすい 10.6%



お子さんの体調が気になりながらも、
朝の忙しさから**バランスのとれた朝ごはんを準備できていない点**を
改善したいと思っていることが分かりますね。

ママの悩みを解決できる朝ごはん

そんなママのお悩みを全て解決できる朝ごはん。

簡単に作れて、
栄養バランスもバッチリ！
子供の身体と心の健康を育む朝ごはんなんて
難しい！ と思っていませんか？

身近にあるのですよ。

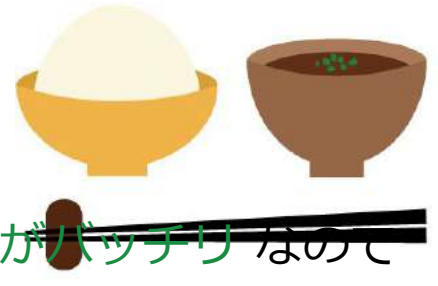
それは**ごはん**と**味噌汁**

え？これだけでいいの？
おかずはいらないの？
と思うかもしれませんがね。

実はごはんと味噌汁の組み合わせは、
最高に**栄養バランス**が整っていて、
健康を維持できる基本の食事なのです。



ごはんと味噌汁のヒミツ



ごはんと味噌汁の組み合わせ、
シンプルなのにどうして**栄養バランスがバッチリ**なの
でしょう？

理由はとても簡単。

人の身体を作っているたんぱく質の元となる**アミノ酸**に
秘密が隠されているのです。

私たちの身体を構成するタンパク質の元となる
アミノ酸は20種類。 そのうち、体内でつくることが
できないため外から補う必要のある 必須アミノ酸が
9種類あります。

必須アミノ酸に注目しますね。

お米に含まれている植物性タンパク質には、
必須アミノ酸の**リジン**や**スレオニン**が少なめ。
一方、大豆は**リジン**、**スレオニン**を豊富に含んでいます。
逆に、お米は大豆に不足している**メチオニン**を多く
含んでいます。

つまり、米と大豆は、**お互いに不足しているアミノ酸を
補い合う最高のパートナー関係**にあるのです。

米と大豆の組み合わせというと、ごはんとお味噌汁。

だから**ごはんと味噌汁はゴールデンコンビ**なのです。

ごはんと味噌汁はアレンジ自在

ごはんと味噌汁でいいのね？と思ったけれど、
これじゃあ飽きて来ないかしら。。。。
という心配もありますよね？

毎日ごはんと味噌汁でなくともいいのですよ。

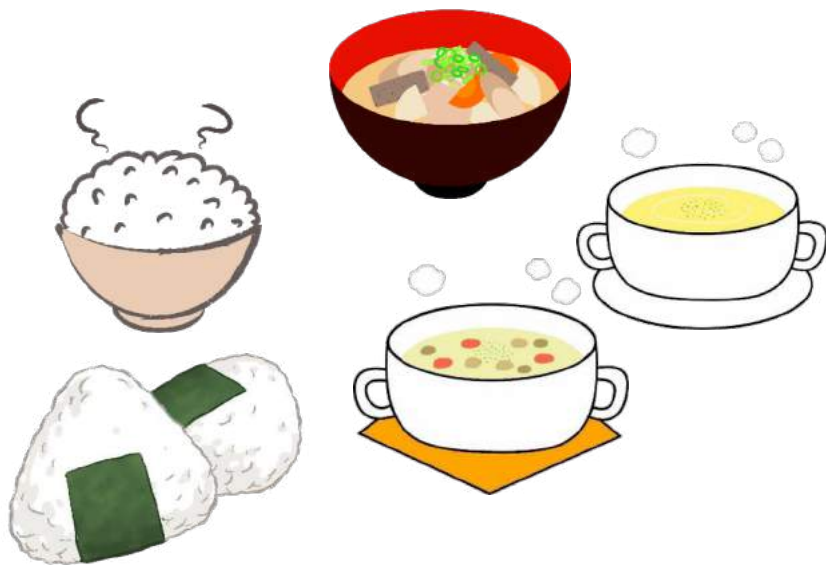
ごはんとスープ、ごはんとポタージュでも
全体でバランスが 取れていれば問題ないのです。

例えば、、、

ごはんには雑穀を加えたり、 豆を入れたり、
時には混ぜご飯というように

パンにお好きなバターやジャムを塗るのと同様
ごはんのアレンジは自在。

時短ママの朝ごはんバイブルでは
そんな**一汁一飯の最強レシピ**をご紹介しますね。



ごはんのこと

ここでのごはんは分つき米を基本としています。

玄米は完全栄養食であり、噛みしめれば噛みしめるほどに甘みを感じます。けれども苦手な方もいて、家族みんなで食べるには向いていない場合もあります。

玄米の外側の果皮を5割削ったものが5分つき米、7割削ったものが7分つき米。

胃腸への負担もなく栄養価があるという点から、5分つき米をおススメしています。

5分つき米に雑穀や豆を足してみてくださいね。

例えばきびやあわ、ひえなどの雑穀。
やせた土地でも育つ生命力が強い雑穀は一物全体食。
ビタミン、ミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。

そして豆。

大豆を炒ったり、夏なら枝豆を混ぜたり、、、
栄養面も美味しさの面からもバッチリです。



汁のこと

野菜不足が気になるママ、
野菜は汁ものにたっぷり入れましょう。

旬の葉物、いも類、根菜、海草など
5種類以上の食材を取り合わせて 作ります。

旬の食材を使うことは大切。

旬の食材には栄養分がぎゅっと詰まっていて、
私たちの身体と自然界の暑さ、寒さ、湿度を調整して、
体調を整えてくれる役割を担ってくれているのです。

また、多種類の食材が入ると、お互いに旨みと甘みを引
き出しあうため、だしやブイヨンを使わずに美味しい汁
ができます。

季節に合わせて脇役ながらも引き立て役のみょうが、大葉
、ねぎ、三つ葉を 少量使うと、目からも楽しく、食欲もわ
いて来ます。



時短なのにおいしい！ 重ね煮調理とは？

時短ママの朝ごはんバイブルでご紹介するレシピは
「重ね煮調理」で 作っています。

材料を切って、鍋に重ねて、フタをして
火にかけるだけの3ステップ 簡単調理。

野菜は陰陽のきまりに従って、
鍋の中に順に積み重ねていきます。
この順番が大切です。

鍋の中で陰と陽のエネルギーがぶつかり合って調和
し、 素材の持ち味を引き出してまるいやさしい味に
仕上がるのです。

簡単なのに、滋味深くまるいやさしい味に仕上がるの
で不思議！

重ね煮マジックなのです。



重ね煮調理のお約束

切って重ねて火にかけるだけ！

忙しいママの味方！

簡単調理の重ね煮ですが、3つだけお約束があります。

《作るうえでの約束》

1. 食材は皮むき、アクぬきせず、丸ごと全部を調理する。

→食材のチカラを丸ごと身体に取り込みます。

2. 食材の計量をする。

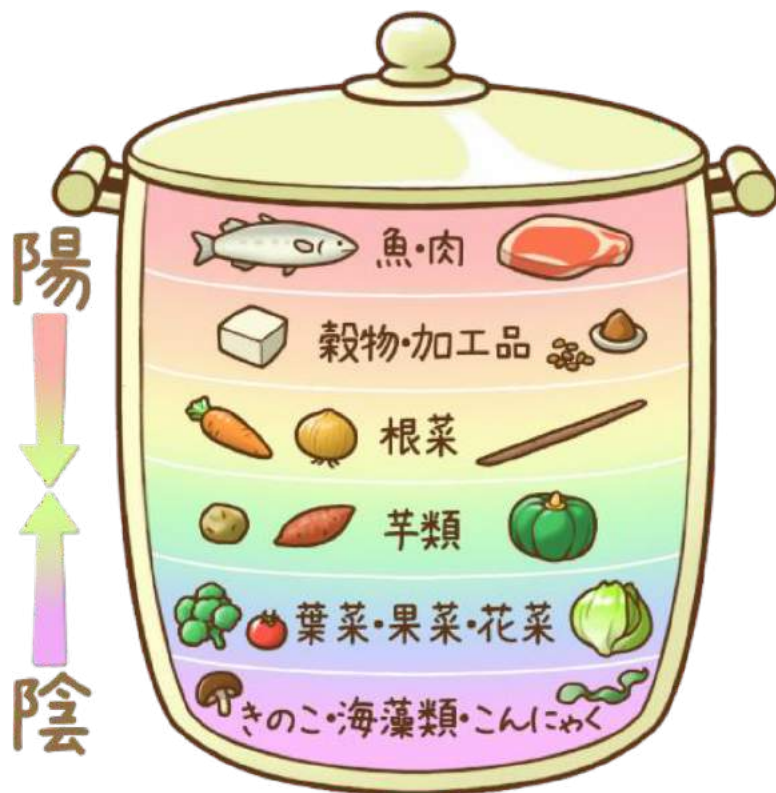
→陰陽バランスを考えて作っているので、

計量しないで作ると本来の味と変わってしまいます。

3. 鍋に重ねる順番を守る。

→鍋の図の下に書いている食材から重ねていきます。

順番を守ることで、野菜同士が手を取り合い調和して、
まるいやさしい味わいになります。



1週間朝ごはんを大切にしていることは

身体にやさしいこと

旬の食材を使うこと

簡単にできること

それでは、、、

時短ママの1週間の朝ごはん
よういスタート！！



月曜日

麦ごはん

ナスとトマトの重ね煮味噌汁

休日明け。なんとなくだるくて「行きたくないなあ」なんて言う子もいますよね。

さっぱりした朝ごはんで身体をスッキリ目覚めさせたいですね。
つるっと喉越しよく食べられる麦ごはん。

麦には身体を冷やしてくれる力もあります。

お味噌汁はトマト入りでさわやかな酸味、
ちょっと蒸す日も美味しく食べられます。



麦ごはん

分つき米 2.5カップ

押し麦 0.5カップ

水 米+押し麦の1.2倍 1

1. 押し麦と米を一緒に洗って、
分量の水に30分以上浸水する。

2. 炊く。



ナスとトマトの重ね煮味噌汁



味噌	60g
ごぼう	20g・・・斜め薄切り
人参	30g・・・いちよう切り
玉ねぎ	80g・・・薄切り
かぼちゃ	120g・・・角切り
トマト	50g・・・ざく切り
ナス	60g・・・一口大

だしを取らなくていい、
アク抜きなし皮むきなしの
重ね煮味噌汁は忙しい朝の味方。
こんなに野菜を切るのが大変?!
だったら、
前日夜に切って鍋に入れて
フタをして冷蔵庫へ入れておけば
朝起きて火にかけるだけ。

水 3カップ

大葉 2枚

- 鍋にナスから順に野菜を重ねて、味噌まで重ねる。 2
- 水をひたひたまで加えたらフタをして中火にかける。 3
- 沸騰したら弱火にし、野菜がやわらかくなり味噌が全体に広がるまで煮る。 4
- 残りの水をたして味を調える。
- 器に盛り、大葉を添える。

火曜日

とうもろこしごはん 夏野菜たっぷりスープ

朝からムシムシ暑い日も、夏野菜のチカラを借りれば
爽やかな一日のスタート。

トマトの酸味とビタミンたっぷりの夏野菜が入ったスープは
熱中症の予防にも なりますよ。



とうもろこしごはん

分つき米 3カップ

とうもろこし 1/2本

水 米の1.2倍

ゆかり 適量

1. 米を洗って、分量の水に30分以上浸水する。
2. とうもろこしの実を外して加えて、炊く。
3. 器に盛り、ゆかりを散らす。

アレンジ

ひと口サイズのおにぎりにして
大葉でくるんでも食べやすいで
すよ。お弁当にもOK!



夏野菜たっぷりスープ

にんじん 50g…いちよう切り

にんにく 1かけ…みじん切り

たまねぎ 150g…角切り

かぼちゃ 150g…角切り

ズッキーニ 80g…いちよう切り

ピーマン 50g…色紙切り

トマト 300g…ざく切り

なす 100g…角切り

水 2カップ

塩 小さじ1～1.5

こしょう

1. 鍋に図のように材料を重ねて水2カップを入れたら塩小さじ1/3をふりフタをして中火にかける。
2. 湯気がでたら弱火にし、野菜が柔らかくなれば、残りの塩、こしょうで味をととのえる。



水曜日

梅ごはん

ズッキーニとじゃがいもの重ね煮味噌汁

熱中症予防、疲れ回復にもなる梅ごはん。

やわらかくてさっと食べられる

ズッキーニとじゃがいもの入った重ね煮味噌汁で

朝から元気いっぱい！



梅ごはん

分つき米 3カップ

梅干し 2個をたたいて種も一緒に炊く

水 米の1.2倍

1. 米を洗って、分量の水に30分以上浸水する。
2. 梅干しをたたいて種ごと加えて、炊く。
3. 器に盛る。



ズッキーニとじゃがいもの重ね煮味噌汁



味噌	60g
ちりめんじゃこ	大さじ2
厚揚げ	半分…色紙切り
玉ねぎ	100g…薄切り
じゃがいも	120g…ひと口大
ズッキーニ	60g…半月切り
わかめ	10g…ざく切り

水 3カップ

大葉 適量

1. 鍋に図のように材料を重ねて、水をひたひたまで加えたら、フタをして中火にかける。
2. 沸騰したら弱火にし、野菜がやわらかくなるまで煮る。
3. 残りの水をたして味をととのえる。

木曜日

枝豆としらすのごはん かぼちゃのポタージュ

枝豆は蒸し煮調理をすると、驚くほど短時間で美味しく出来ますよ。そして枝豆としらすってとてもよく合うと思うのです。

野菜いっぱいのポタージュで胃腸を整えながら
身体を目覚めさせて 行ってらっしゃい。



枝豆としらすのごはん

分つき米 3カップ

枝豆 200g…10gの塩で蒸し煮しておく

水 米の1.2倍

しらす 適量

1. 米を洗って、分量の水に30分以上浸水して炊く。 2
- ・ 枝豆を入れてさっくり混ぜて器に盛り、しらすをのせる。



枝豆の蒸し煮

1. 枝豆を洗って塩をまぶす。

→ **さやごと重量の3～5%の塩**

私は蒸し煮用の鍋に枝豆をあけて
洗ってそのまま蒸し煮しちゃいます。

2. 水大さじ3を入れてフタをして火にかける。

3. 湯気が出たら、全体をざっと混ぜてまたフタをする。

目安3分。 少し固いかなという程度で火を止める。

4. そのまま5分放置。

→ 鍋ごと水につけてフタをしたまま5分放置。

中までゆ～っくり塩味が入っていただけますよ。



かぼちゃのポタージュ

ポタージュはハードルが高い！
という方も重ね煮なら簡単、美味しい。
ミキサーを使っても、
油分を使っていないので
お湯でさっと流せば大丈夫。
洗い物は楽チンですよ。



人参	80 g	いちょう切り
玉ねぎ	150 g	うす切り
かぼちゃ	400 g	ひと口大

水	3 カップ
塩	小さじ 1

1. 鍋に図のように材料を重ねて、水をひたひたまで加えたら、フタをして中火にかける。
2. 沸騰したら弱火にし、野菜がやわらかくなるまで煮る。 3
3. 粗熱を取ってからミキサーにかけたら鍋に戻し、残りの水を加える。
4. 塩で味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

かぼちゃは皮ごと重ね煮してくださいね。
色鮮やかな黄色いポタージュにしたい場合は重ね煮して荒熱を取ってから皮だけを包丁でうすく切ってください。簡単に取れますよ。
切った皮は四角に切ってポタージュの飾りにどうぞ。

金曜日

ひじきごはん

かぼちゃと油揚げのシンプル味噌汁

たまには、具沢山でなくシンプルなお味噌汁が飲みたい、
という時もありますね。そんな時にはだしを取ります。
かぼちゃと油揚げのお味噌汁はひじきごはんと一緒に。



ひじきごはん

分つき米 3カップ

乾燥ひじき 5g…大さじ1程度の水で戻しておく

塩 小さじ1

しょうゆ 小さじ2

1. 米を洗って、分量の水に30分以上浸水しておく。
2. ひじき、塩、しょうゆを加えて炊く。



*アレンジ*梅ひじきごはん

ひじきごはんのレシピに

たたいた梅干し2個を加えたら梅ひじきごはん。

その場合は調味料は塩は入れずにしょうゆだけ。

炊く前に味を見て調整してくださいね。

なめてみておすまし程度の塩分量なら美味しく炊けます。

おにぎりにしてもよし、寝坊したお子さんに持たせてもよし ^ ^



かぼちゃと油揚げのシンプル味噌汁

朝ごはんに手軽でおススメなのは煮干しだし。
前の晩につけておくだけだし、煮干しを取り出さず
に そのままいただけるという気軽さもいいですね。
煮干しだけよりも、昆布との合わせ技がくさみが出
、旨み増量で美味しいと感じています。
陰と陽の組み合わせがなせる技ですね ^ ^



煮干しだし (水1リットルに対して)

昆布 10g
煮干し 20g …小ぶりなものなら
水 5カップ 頭とわたはそのまま



かぼちゃと油揚げのシンプルお味噌汁

1. 鍋に昆布と煮干しを入れて一晩置いておく。 2
2. そのまま火にかけ、沸騰前に昆布だけ取り出す。

さらに5分ほど弱火で煮出す。

ではこの**煮干しだし**を使って

かぼちゃ 160g…うす切り
わかめ 30g…ざく切り
油揚げ 1枚…千切り
煮干しだし 3カップ
味噌 60g

1. 鍋にわかめ、かぼちゃ、油揚げを重ねてだしをひたひたに注ぐ。
2. フタをして中火にかけ、沸騰したらかぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
3. 味噌を加えて味をととのえる。

土曜日

トマトリゾット

休日の朝。

ごはんとスープを一緒にいただけるリゾットは
いかがでしょう？重ねたら火にかけている間に
洗濯や掃除が出来ちゃいますよ。



トマトリゾット



分つき米	2カップ
にんにく	1 かけ…みじん切り
玉ねぎ	100g…1cm角切り
トマト	500g…ざく切り
ナス	60g…1cm角切り

水	2カップ
塩	小さじ 1
こしょう	少々
パセリ	適量
しらす	適量

1. 鍋に図のように材料を重ねて、水を加えたら塩の半量をふりフタをして中火にかける。
2. 沸騰したら弱火にし、お米がやわらかくなるまで15～20分煮る。
3. 塩で味をととのえてから器に盛り、しらす、パセリを散らす。

アレンジ～コクを出したい時～

もっとコクを出したいわ♡という場合は、
にんにく、ナス、トマトをオリーブ油で軽く炒めてから、
玉ねぎ、米を重ねてくださいね。

日曜日

分つきごはん 鮭のチャウダー

鮭の入った豆乳チャウダーはたっぷり作って、お昼にいただいてもいいですね。 お行儀がよくないかもしれませんが、私や子供たちはごはんにかけていただくのも好きです。パスタのソースにしたり、パンと一緒にいただいても美味しいのです ^ ^



分つきごはん

分つき米 3カップ

水 米の1.2倍

1. 米を洗って、分量の水に30分以上浸水する。
2. 炊いて器に盛る。



鮭のチャウダー



味噌 小さじ2

鮭 150g…下処理をしてから、こしょう少々と
小麦粉大さじ1をからめておく

人参 45g…いちよう切り

たまねぎ 80g…うす切り

じゃがいも 100g…いちよう切り

えのき 80g…ほぐして1cm長さに切る

水 2カップ

豆乳 1カップ

塩 小さじ1

こしょう 少々

* 鮭の下処理 *

切り身全体に塩をふってしばらく置いた後、
表面に出た水気を軽く拭きとってくださいね。

1. 鍋に図のように材料を重ねて、水をひたひたまで加えたら、フタをして中火にかける。
2. 沸騰したら弱火にし、野菜がやわらかくなるまで煮る。
3. 残りの水、豆乳をたして、塩、こしょうで味をととのえる。

あると助かる！！

＊ごはん合う小さなおかずたち＊

ちょっと時間がある時に作ってお

くと便利な小さなおかず。

箸休めにもごはんのお供にもなっ

てくれますね。

ひじきのふりかけ



ちりめんじゃこ	大さじ 2
米ひじき	20g…戻しておく

しょうゆ 大さじ 2. 5

みりん 大さじ 3

かつおぶし 1 5 g

すり胡麻 大さじ 2

米飴 大さじ 1

1. 鍋に図のように材料を重ねて、しょうゆ、みりんを加えフタをして火にかける。
2. 沸騰してから2～3分煮てフタを取り、かつおぶし、すり胡麻を加えて水気を飛ばす。
3. 米飴があれば加えて照りを出す。

＊米飴はなければ入れなくても大丈夫。
甘味が足りなければみりんを調節してくださいね。
米飴を入れるときれいな照りが出ます。

野菜みそ

ごはんのにのせても、
おにぎりの具にしてもよしの優れもの。
野菜の甘みでとても美味しい。



味噌	80g
玉ねぎ	80g…粗みじん切り
かぼちゃ	100g…1cmの角切り

1. 鍋に図のように材料を重ねて、水1/2カップを加えてフタをして中火にかける。
2. 湯気が出たら火を弱めて、かぼちゃがやわらかくなればつぶして混ぜ合わせなめらかにする。

夏野菜と茗荷の梅酢漬け

さっぱりいただける即席漬け。
すぐに出来ちゃうので、
食べたい時に食べただけどうぞ！



きゅうり、ズッキーニ、なすなど 200g

茗荷 1個…うす切り

梅酢 大さじ1. 5～2

- 1 野菜と茗荷を合わせて梅酢をふりかけてしばらく置く。
2. 軽く絞っていただく。

*茗荷が梅酢に赤く染まって彩りもキレイです。

生徒さんの声をお聞きください

「台所は家庭の薬箱」というフレーズ通りに、家族の調子を見て 台所にあるものでお手当したり、養生食を作れるようになって きました。娘も好き嫌いせずよく食べてくれます。

一生役に立つ知恵が学べると思います。

【2歳女の子のママ 譲原聖子さん】



忙しい人、お料理が苦手な人、面倒くさがり屋な人にはぜひおススメしたい！

重ね煮を学んであらためて毎日の食事の大切さを意識しました。無性に甘いものが食べたくなる、というようなことがなくなりました。

【3歳女の子のママ 島田すみよさん】



生徒さんの声をお聞きください

家族皆の心身の土台を作るのに重ね煮はとても自然に力を貸してくれています。長女は離乳食時期から重ね煮、次女は妊娠前から。2人とも心身健やかに育っています。流行りの華やかな料理教室にはないものがいっぱい詰まっている教室です。

【3歳1歳の女の子のママ 矢島弓枝さん】



家族の健康を守る知恵とレシピを手にいれる 「重ね煮アカデミー」のご案内

陰陽調和の考えに基づいた「重ね煮健康料理」は、
ご家族の体調に合わせて食卓を整える家庭料理です。

陰陽バランスがとれた調和された料理を食べることで
心身のバランスを整えます。

日々の食事が整うと、**免疫力、自然治癒力**が
本来のチカラを発揮してくれます。

食材や調味料の正しい知識と合わせて学び
取り入れることで体調を崩しにくくなり、
体調を崩した場合にも、
身近な食材を使った「手当て」を施すことで、
病院や薬に頼らずとも日々の台所から
ご家族、ご自身の健康を守ることができるようになります。

お家の台所からご家族の健康を守りたい方は
重ね煮アカデミー体験クラスでお待ちしています。



ご家族の健康を整えるための
正しい食の軸と知恵を手に入れる

【重ね煮アカデミー体験クラス】のご案内

- ✓ 喘息、花粉症、アトピーのアレルギーを改善したい
- ✓ お子さんの体調を整えるコツが知りたい
- ✓ お子さんの便秘を薬に頼らず改善したい
- ✓ お子さんの野菜嫌いをなおしたい と想っているママ

＜体験クラス＞では、
陰陽調和に基づく重ね煮の考え方、
食についての正しい知識をお伝えします。

お子さん、ご家族の健康についてお困りのことも
お気軽に話していただければと思います。
ご相談に乗りますよ。

体験クラス最新日程は
メルマガでいち早くご案内
詳細はこちら↓

<https://megu-kasaneni.com/taiken/?morning>



著者プロフィール

2002年、当時3歳の長男のアトピー性皮膚炎と気管支喘息で病院通いを続けていたときに、重ね煮に出会いました。

切って重ねるだけという調理の手軽さ、
砂糖、油不使用なのにおいしいこと、
少ない調味料ながらしっかり味がすることに感動し、
重ね煮にすっかり魅せられました。

重ね煮を家庭で実践し続けているうちに、
長男のアレルギーは改善して薬が不要になっただけでなく、
自分自身の不妊、冷え性、便秘などの不調が改善し、
あきらめていた次男を自然妊娠、出産することができました。

「食は体を変える」を実感した原点です。
神奈川県鎌倉市にて重ね煮アカデミーをはじめて16年目。

- ✓喘息、アトピー、花粉症のアレルギーに悩んでいる。
- ✓子供たちの野菜嫌いを治したい
- ✓料理が苦手

というお悩みをお持ちの1900名のママたちに
「重ね煮」を通して、家族の健康を整える術を
お伝えしています。

2018年より
重ね煮を共に広げ伝える
師範を育成。

2019年 初の書籍出版
現在9刷30000部

2021年 2冊目の書籍出版



-著作権について-

時短ママの朝ごはんバイブル

2023年 6月 10日 発行

著者 田島 恵

発行所 重ね煮アカデミー®

本教材、および収録されているコンテンツは、
著作権、知的財産権によって 保護されていることはもち
ろんですが、
ダウンロードされたあなた自身のために役立てる用途に限
定して
提供しております。

教材に含まれているコンテンツをその一部でも
書面による許可(ライセンス) なく複製、改変するなどして、

またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、
オークションやインター ネット 上だけでなく
転売、転載、配布等、いかなる手段においても
一般に提供する ことを禁止します。

-おわり-