

【Awesome Morning イベントレポvol.3】

“自分らしい朝”をかなえる朝活コミュニティ「Awesome Morning」

第3回は野菜料理研究家の伊賀るり子さんからフォトジェニックな朝食を学ぶ!

「思わずシェアしたくなる朝食とは? 伊賀るり子先生の見た目も栄養も◎な朝食レッスン。」



株式会社メタボリック(代表取締役社長:西田和弘 本社:東京都渋谷区、以下メタボリック)は、合成保存料・合成着色料・合成甘味料不使用で自然派にこだわった粉末スムージー及びプロテイン『エンナチュラル』シリーズ(<http://www.mdc.co.jp/prmo/ennatural/>)を2014年より販売しております。

今回、“自分らしい朝”を見つけることを応援する朝活コミュニティ「Awesome Morning」

(<https://asmg.jp/>)の第3回イベントとして、伊賀るり子さんと「思わずシェアしたくなる朝食とは? 伊賀るり子先生の見た目も栄養も◎な朝食レッスン。」を2018年6月9日(土)に開催いたしました。

“自分らしい朝を応援する”朝活コミュニティ「Awesome Morning」第3回は伊賀るり子さんと、「思わずシェアしたくなる朝食とは? 伊賀るり子先生の見た目も栄養も◎な朝食レッスン。」

第3回目の「Awesome Morning」では、野菜料理研究家の伊賀るり子さんを講師に迎え、「思わずシェアしたくなる朝食とは? 伊賀るり子先生の見た目も栄養も◎な朝食レッスン。」を開催。

一日のはじめにぜひ取り入れたい、見た目も綺麗でおいしい“フォトジェニックな朝食”を学ぶレッスンから、Instagramでも人気の『#萌え断“サンドイッチ”』を参加者の皆さんとつくるコーナーや、Instagramに投稿する際におススメしたいテクニック術なども教えていただきました。



伊賀さんから学ぶ!! “フォトジェニックな朝食”セミナー&“#萌え断”サンドイッチ作り!!

朝食セミナーでは、手軽に作れて、栄養も満点、見た目も良い朝食メニューをご紹介いただきました。

その後、伊賀さんと一緒に“#萌え断”サンドイッチとグリーンヨーグルト、フルーツマリネを参加者全員で作る朝食レッスンを実施いたしました。



■朝食レッスンの様子

朝食レッスンでは、参加者が実際に＃萌え断”サンドイッチを作っただけでなく、中村朝紗子さんから、SNS投稿するための写真の撮り方についても話していただき、実際にSNS用の写真の撮影会も実施いたしました。



Awesome Morning 第3回イベント動画:<https://youtu.be/mPbOyafFkrQ>

■第3回講師：伊賀るり子さん

野菜料理研究家・フードライター。オーストラリアでのベジタリアン料理との出会いをきっかけに野菜コーディネーターの資格を取得。現在は野菜料理研究家として活動し、多数のメディアでおいしくたのしく野菜が食べられるお料理レシピを発信中。



次回イベント：元氣とキレイをチャージしよう！ 友野なお先生の目覚めるのが楽しみになる睡眠レッスン。

- ・開催日時：6/30（土）9：30～11：30（開場/9:00）
- ・会場：表参道 bamboo
- ・参加費：1,000円
- ・応募方法：<https://asmg-04.peatix.com/view>
- ・定員：先着40名
- ・ゲスト講師：友野なおさん

睡眠コンサルタントの友野なおさんが睡眠の質をよくし、朝スッキリ起きれる方法の講座を開催します。
睡眠に重要なたんぱく質補給にも良い、エンナチュラルのプロテインもお召し上がりいただけます。



「Awesome Morning」

「Awesome Morning」は、自分らしい朝を叶えるための女子コミュニティ。もしもステキな朝を過ごせたら、今よりも余裕があって、自分にもやさしくできるはず。忙しいと後回しにしがちな“自分への思いやり”を朝の時間に作ってみませんか？

コミュニティメンバーは、Facebookコミュニティを基盤としたオフラインでの活動に加え、月1回スペシャルゲストを招いたイベントで朝習慣を学んでいます。朝をステキに過ごしたい人、夏までに自分をアップデートしたい方はぜひお気軽にご参加下さい。



すべての人に美と健康を。

株式会社メタボリックは、1991年(平成3年)10月に発足した、健康食品メーカーです。“メタボリック”は英語で、「新陳代謝の」という意味があることから、「健康と美容の基本は新陳代謝にある」という意味を込めて社名としています。そしてメタボリックは創業以来、一貫して最新の研究結果やお客様の声に耳を傾け、最新の注意と好奇心を持って商品開発・販売を行っています。日常生活を通じて健康づくりをサポートする役割を担うべく、新陳代謝にこだわり、より安全で安心な商品作りを通して、お客様の美と健康に貢献できるよう努力を続けてまいります。

<http://www.mdc.co.jp>