

六本松を中心とした  
地域情報誌  
毎月25日ぐらいに発行  
＜編集・発行＞  
㈱ジャパン・スマイルか  
TEL 761-8800  
FAX 752-2620



### “知る人ぞ知る、お料理教室です！”

今月ご紹介するのは、草香江1丁目にあるマクロビオティック料理教室「ラ・ナチュラル」。平成23年4月オープン。講師は柿木太郎さん、福岡県田川市のご出身、41才。

マクロビオティック料理というと「玄米菜食でお肉を食べてはいけない」「厳しい制限がある」などのイメージを持たれるかもしれませんが、ここで教えるマクロビオティックは全く違います。本当に教えたこととはとても自由なこと、美味しく楽しいこと、そして誰にでも出来ることです。私達は毎日食事をします。どのような物をどのように食べるのかで人生そして生き方が変わります。

◎柿木さんは有名なレストランのシェフだったとお聞きしました・・・

私はフランス料理のシェフとして「ザ・リッツカールトン大阪」「ラ・ロシェル」などのレストランで働いていましたが、自身の体調を崩したことでマクロビオティックに出会いました。農薬を使わずに育てた野菜・果物、添加物を使わない調味料などを使って食べる物を作り食事をします。食の原点とは生きることの原点でもあると感じています。

◎この料理教室では何を教えてもらえるのですか？

医療行為、特定の食物アレルギー対応ではございません。あくまでもご自身の体調管理、健康維持の為の食事作り、食品の選び方から調理法までお教えします。ひとりひとりに合わせた食事法と一緒に見つけていきます。美肌・ダイエット目的でなくてもご自身やご家族の健康な体作りのお手伝いをいたします。

◎店内にはいろいろな食材が置いてありますね

料理教室で使うものを販売しています。また、無農薬栽培の野菜も販売しています。多くの人に使ってもらうことでこの野菜を栽培する人たちの力になりたいと思っています。

◎6月から始まる料理教室があると聞きしましたが・・・

マクロビオティック・野菜料理（土曜日）クラスが6月13日より全10回シリーズで始まります。時間は11:00～15:30の予定。料理と食についてとっておきのお話もいたします。

☆「ラ・ナチュラル」クッキングスクールに興味のある方はお問い合わせ下さい！！☆

◆「ラ・ナチュラル」◆

場 所：福岡市中央区草香江1丁目4-24

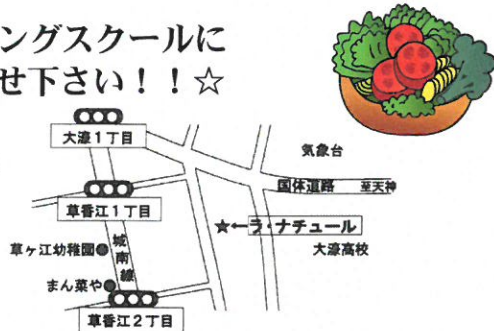
エル・ファロ・デ草香江1F

営業時間：10:00～19:00

(日曜日は～17:00)

定休日：月曜日

連絡先：092-406-7842



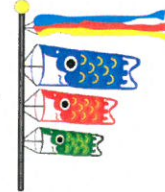
## ☆ ★ 5月の催し ☆ ☆

日時	催 事 内 容	料 金	お問い合わせ	T E L
5/5 (火・祝)	<b>こどもまつり</b> 9:00～17:00 入場・参加費無料☆	無 料	少年科学文化会館	771-8861

5/5 (火・祝)

### こどもまつり

9:00～17:00  
入場・参加費無料☆



たのしい！工作&体験コーナー！

！工作や実験コーナーもたくさん♪みんなで楽しもう！

(整理券が必要なものもあります)

- クイズラリー (※先着100名)
- 超低温の世界
- こいのぼりをつくろう (※整理券必要)
- おもしろ消しゴムをつくろう
- たのしいアマチュア無線局
- ・・・まだまだたくさんコーナーがあるよ♪お楽しみに♪

にこにこ サイエンスショー & ふれあい♪福岡市消防音楽隊コンサート♪

会館ホールで♪

たなやんのサイエンスショーと博多どんたくでも活躍！福岡市消防音楽隊によるコンサート♪  
※13:40開場予定。直接ホールまでおこしください♪13:55にはご着席をお願いします。先着740名です。

第1部 にこにこサイエンスショー 14:00～14:30

第2部 ふれあいコンサート 14:30～15:30



スペシャル☆フラネタリウム「星のフロムナード」☆

整理券必要！

☆春の星空をながめながら、星のお話（生解説）と音楽を楽しめるスペシャルプログラム☆

①11:00～(10:30～) ②12:00～(11:30～) ③13:00～(12:30～)

④14:00～(13:30～) ⑤15:00～(14:30～) ⑥16:00～(15:30～)

※( )内は整理券配付時刻。混雑次第で早まることもあります。1階ロビーで配付します☆

※先着119名です。(投映時間30分)

### ☆福岡市動植物園からのお知らせ☆

5/2 (土)

5/6 (水・休)

GWの土日祝は無料シャトルバス「ZOOバス」運行。バス利用者は動植物園の入園料が2割引に！



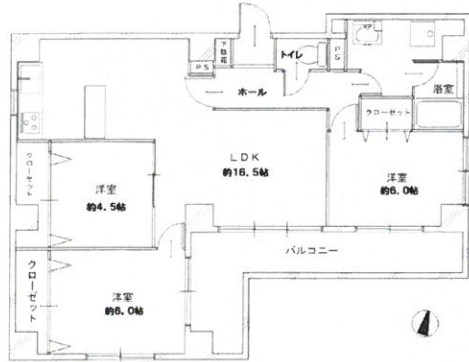
地下鉄七隈線六本松駅（1番出口すぐ。九州大学跡地）～動植物園（植物園正門）を無料で往復。六本松駅・植物園正門ともに、約15分おきに出発。

<六本松駅→動植物園（植物園正門）>・始発8時45分・最終16時

<動植物園（植物園正門）→六本松駅>・始発9時5分・最終17時20分

### 売マンション エミونس大濠 2F

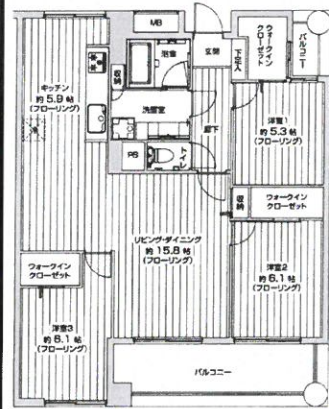
- ◆間取り・・・3LDK (76.19㎡)
- ◆所在地・・・中央区草香江2丁目
- ◆価格・・・1,980万円
- ◆交通・・・地下鉄六本松駅徒歩5分



室内リノベーション済できれい！

### 売マンション サンライフ六本松 9F

- ◆間取り・・・3LDK (85.35㎡)
- ◆所在地・・・中央区草香江2丁目
- ◆価格・・・2,680万円
- ◆交通・・・地下鉄六本松駅徒歩2分



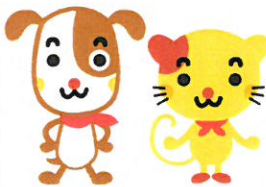
室内リノベーション済！

駅近！

各部室にウォークインクローゼット有り！

### 売マンション 東カングランド大濠パークサイド 3F

- ◆間取り・・・2LDK (55㎡)
- ◆所在地・・・中央区鳥飼1丁目
- ◆価格・・・745万円
- ◆交通・・・地下鉄唐人町駅徒歩13分



大濠公園近く！

ペット飼育相談！

### 売マンション ニューライフ天神 7F

- ◆間取り・・・2DK (43.95㎡)
- ◆所在地・・・中央区天神4丁目
- ◆価格・・・990万円
- ◆交通・・・地下鉄天神駅徒歩4分



天神徒歩圏内！

住居としても事務所としても使用可能！

投資用にも！

上記物件のお問い合わせは 広告有効期限 H27/5月末 媒介

(公社)福岡県宅地建物取引業協会 福岡県知事免許(9)8407号  
地域密着型不動産業ジャパンでスマイル！

(株) ジャパン・スマイルか

中央区六本松4丁目9-4 TEL (092) 761-8800

Eメール iruka-japan@par.odn.ne.jp ホームページ http://www.iruka-japan.com



## さまざまな食中毒

気温が上がる季節は細菌が育ちやすい時期でもあるため、食中毒が多くなります。厚生労働省の発表によると、昨年は全国で2万人近くが食中毒になっています。飲食店だけでなく、家庭でも食中毒は発生します。原因はさまざまですが、細菌やウイルスによるものが多くを占めます。

### ● 細菌による食中毒

食中毒の原因となる細菌の種類は多く、身の回りに存在する細菌が原因となることもあります。75℃、1分以上の加熱で細菌を殺すことで多くの食中毒を予防できます。しかし、中には細菌が作る熱に強い毒素により引き起こされる事もあります。夏に発生が増えるのが特徴です。

#### 【カンピロバクター】

特徴：家畜などの腸管内に存在し、熱や乾燥に弱い。昨年は300件以上発生しています。  
主な原因食品：食肉(特に鶏肉)など

#### 【黄色ブドウ球菌】

特徴：人間や動物の鼻やのど、手など、特に傷口には多く存在します。熱に強い毒素を作り、それが食中毒の原因になります。手洗いをした清潔な手で料理をすることが重要です。  
主な原因食品：おにぎり、サンドイッチなど



### ● ウイルスによる食中毒

ウイルスが蓄積した食品を食べることや感染している人の手などを通して感染が広がります。

#### 【ノロウイルス】

特徴：85℃、1分以上の加熱でウイルスは死滅します。感染力が強いため注意が必要です。昨年の患者数は1万人を超えています。  
主な原因食品：二枚貝(カキ、アサリ、シジミなど)

#### 【E型肝炎ウイルス】

特徴：豚、いのしし、鹿など四足動物がウイルスを持っている事があります。熱に弱いです。  
主な原因食品：十分に火が通っていない肉

細菌、ウイルスによる食中毒は十分に加熱することで防ぐことが出来ます。  
特に肉は危険なので、生で食べることは避けましょう。

細菌やウイルスの食中毒ほど発生する数は多くありませんが、以下のような食中毒もあります。

#### ○ 自然毒による食中毒

有毒成分を持つ動植物を食べることにより引き起こされます。毒キノコ、ジャガイモの芽の部分、ふぐなどが原因となります。危険な食品を口にするのは避けるのが望ましいです。

#### ○ 化学物質による食中毒

食品に含まれる化学物質によって引き起こされます。サプリメントの摂りすぎや、毒物などを誤って入れてしまうことで発症する場合があります。

#### ○ 寄生虫による食中毒

獣肉や魚、生水に寄生している虫によって引き起こされます。ヒラメに寄生するクドア、サバに寄生するアニサキスが広く知られています。