私に、似合う「食」

日々、私たちの身体をつくる「食」。。。jonetsuYogaでは、様々な角度から「食」を考えるワークショップを始めます。
シリーズ第一回は栄養学の観点から。最新の技術もまじえつつ、自分の身体に合った「食」を考えます。

「食」のワークショップ　第一回

身体の声を聞く栄養学

2012年2月26日(日) 15:00～16:30

身体の声を聞く栄養学

■講師：鬼頭 志保氏（管理栄養士）

体質や身体の悩みは人それぞれ。気になる症状を改善するために必要な栄養素は人それぞれ異なります。
そこで、冷え性・肩こり・産前産後の疲れ・アンチエイジングなど、身体の悩み別に必要な栄養素や食品を学びます。
また、サプリメントの摂り方や、効率よく栄養素を取り込むためのお話も。
あなたに合った「食」をみつけてみませんか？

あなたはエクオールプロデューサー？？

■講師：瀧本 陽介氏（株式会社ヘルスケアシステムズ　代表取締役）

女性にはうれしい効果を持つ大豆イソフラボン。
実は、その健康効果には個人差があるということが分かってきました。
あなたが吸収しやすい体質＝エクオールプロデューサーかどうか、簡単に
チェックする方法があります。自分の体質を知って、生活習慣を見直しましょう！

トッピングで楽しい♪特製黒米甘酒

ポリフェノールたっぷりの黒米を使った甘酒で、ほっこり温まりましょう（ノンアルコール）。
きな粉やショウガ・豆乳など、トッピングでお好みの味に。。。マイカップの持参歓迎！

＜講師紹介＞

鬼頭 志保（きとう しほ）

管理栄養士。椙山女学園大学大学院生活科学研究科修了後、管理栄養士養成の大学で助手として勤務。また食育活動として、子供のクッキング教室をサポートする。その後は、高校や大学のバスケットボール部やラグビー部等のスポーツ選手への栄養指導に携わる。

瀧本 陽介（たきもと ようすけ）

金沢大学自然科学研究科博士前期課程修了。
2009年、臨床検査装置の研究開発・疾病予防バイオマーカーの研究開発・食品成分による疾病予防研究を主な業務とする㈱ヘルスケアシステムズを設立。病気の予兆を早期発見して、生活習慣の見直しで病気を予防する。そんな健康社会を目指し、産官学連携 した開発を進めている。

■参加費：1,000円 ※エクオール検査希望者は別途検査費用（7,000円）が必要です。

■場所：jonetsuYoga（地下鉄東山線一社駅徒歩2分）

■申し込み：お電話か、jonetsuYoga HPにてご予約ください。

お問い合わせ：　jonetsuYoga　名古屋市名東区一社1-100　　052-702-1918／　issha@jonetsuyoga.jp