

大人の食育セミナー第3弾! あなたの健康知識、間違っていないか?

食を見つめる“気づき”の二時間。

自分自身、そして家族のために、ぜひ知っていただきたい!
身近な食の新たな視点をお伝えします。

私たちの身体は‘食べたもの’からできています。
ちょっとした身体の不調や肥満、病気の状態などは、
毎日食べているものに原因があるかもしれません。

本セミナーは2010年3月から日本全国でスタートしました。
2,000名近くのお客様に参加いただき、

- 食に対する考え方が変わった!
- 体調が良くなった!
- 体重が減った!
- 毎日が楽しくなった!

などなど多くの反響をいただいています。
一生の財産となる知識として
ぜひ聞いていただきたい内容です。

参加費
700円(税込)
※お食事代込み
セミナー後、参加者の皆様にお食事を提供いたします。

大戸屋
ごはん処
OOTOVA

第3回 食育セミナー

炭水化物には誤解がいっぱい!?

『炭水化物は太る!』と思っていませんか?そのため、日常的にごはんを控える方が増えています。
実は、体型を崩していたり、健康を害しているのは、そんな意識が原因かもしれません。
一方で、健康のために玄米を食する方が増えていますが、玄米食による健康被害も目立ちます。
そんな誤解を解くことで、ダイエットは成功しやすく、病気の予防もできる食生活がみえてきます。

日時 **2010年11月17日(水)**
9:45~12:00 (9:30 受付開始)
会場 **タニザワフーズ(株)研修センター**
(大戸屋ごはん処 岡崎店向かい)
住所 **岡崎市錦町3-5**
TEL **0564-26-3138(大戸屋ごはん処 岡崎店)**
定員 **40名**

お申し込み方法 店舗でのお申し込みになりますので、お手数ですがスタッフまで
お気軽にお申し付けください。

参加費
700円(税込)
※お食事代込み
セミナー後、参加者の皆様にお食事を提供いたします。



大戸屋のモバイルサイトにアクセス!!

最新の食育セミナー情報は、
モバイルサイトをご確認ください。



今後のセミナー内容

第4回 **誰でもできるカンタン健康生活とは?**
● ちょっとした知恵があなたの未来を大きく変える! 食生活のコツ。

終了したセミナー内容

第1回 **【終了】 カロリーと健康の関係**
第2回 **【終了】 毎日の食卓に活かせる、食選力を身につけよう!**

講師



柏原 幸代 (かしわばら ゆきよ)

管理栄養士
食マイデザイン株式会社 代表取締役
健康食育推進協議会 理事長

共立女子大学卒業。流通業界を経験後、フリーの栄養士として独立し、
飲食、医療、スポーツ、教育分野など幅広い業務を経験。美容系ベン
チャー企業を立ち上げ、サプリメントメーカー企画開発責任者、機能
性食品原料メーカー役員を歴任。2006年健康・食育特定協議会の
理事長に就任し、2007年後ライフデザイン株式会社を設立。