

第4弾！ 大人の食育セミナー

誰でもできる簡単健康生活とは？

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ご提供いたします。

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。
だから“なにを食べるか”だけでなく、“どう食べるか”も知って欲しい！
食生活のコツをお伝えします。

本セミナーは、2010年3月から日本全国でスタートし、
120回 2,000名以上のお客様に参加頂きました。

- ・食に対する考え方が変わった！
- ・毎日の食事が楽しくなった！
- ・食事を変えて、体調が良くなった！
- ・体重が減った！

などなど、多くの反響を頂いております。
今回は、4回シリーズの総集編。
新しい情報も盛り込みながら
これまでのポイントも振り返ります。
ぜひご参加ください！



第4回 食育セミナー

誰でもできるカンタン健康生活とは？

生活習慣病、メタボリックシンドローム、がん、アレルギー・・・現代病は「食」が原因になっているものばかりです。食事や運動に気を使っている人が増えていますが、がんばっていることが結果につながっていないケースは意外と多いもの。その理由は、残念ながら誤解や勘違いをしている人が多いから。もったいないですね。せっかくやるなら簡単に効果的な方法がいいと思いませんか？

日時 **2011年3月29日(火)**
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ご提供いたします。



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覧ください。



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！
- 第3回【終了】炭水化物には誤解がいっぱい!!

講師



柏原 幸代 (かしわばら けいよ)

管理栄養士
食ライフデザイン株式会社 代表取締役
健康食育検定協議会 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・食育検定協議会の理事長に就任し、2007年食ライフデザイン株式会社を設立。