

# 今、改めて考える これからの食事

- ・最近、食が細くなってきた。食事のバランスを見直したい。
- ・食べる量は変わらないのに明らかに太ってきた、ダイエットした方がいいかも…どんな方法で？
- ・野菜中心の食事がいいのはよく聞くけど、何をどれくらい摂ったらいいのか。
- ・疲れやすくなって夕飯の支度が苦痛。でもバランスの良い食事はしたい。よい方法ってあるのかな。
- ・最近よく聞く「低糖質ダイエット」。詳しく知りたい、取り入れるべき？
- ・「菌活」って？ あのヨーグルトを食べれば風邪を引かないって本当なの？
- ・「抗酸化」「抗糖化」聞いたことあるけどなんだっけ？
- ・お肌の「サビ」？「コゲ」？…コワイ！
- ・DHA、EPA、亜麻仁油、D マ油にオリーブオイル…あれこれ聞くけど違いは何？ etc…

野菜ソムリエ上級プロであり、NR・サプリメントアドバイザーの 遠山由美さん に、

巷にあふれる食と健康情報の「そうだったのか！」を聞いてみましょう。



日頃の悩みや疑問がクリアになったら、

これからの自分と家族に合った食生活について考えてみませんか。

次々現れる健康情報の「O」「X」を

正しい知識で判断出来る大人女子を目指しましょう！

## ◇講師紹介◇

### 遠山 由美(とおやま ゆみ)

野菜ソムリエ上級プロ、NR・サプリメントアドバイザー、食育プロデューサーほか日本初のシニア野菜ソムリエ第1号取得者。学生時代の専攻は生化学でNR等を取得。野菜や果物の魅力を料理、栄養学、食育など多くの手法で伝え、生産者と消費者の架け橋として、テレビやラジオなど多方面で活躍中。



日時： 平成30年1月27日(土) 10:15~11:45

場所： すずき酒店内【学び&ギャラリー 鈴の木】

清水区西久保 522 ☎090-4081-7588 <http://sake054.com/suzuki.html>

参加費：2,000円 ・別途、会場で飲み物のご注文を承ります(実費)。

申込方法：メールにて。(ptptt08@yahoo.co.jp まで)

件名：『1/27 講座申込』

本文：①お名前

②連絡先

③当日の交通手段(お車の場合、駐車場のご案内をします)

🌸講座後、同店内【すす季】でランチ(1,080円~)もお楽しみいただけます。ご希望の方は申込メールに記載いただくか、直接お店にご予約ください。(090-4081-7588)メニューはHPにて。(http://sake054.com/suzuki.html)

【大人女子】計画