

食から始まる生活習慣病対策講座

近年、生活習慣病は増加の一途をたどっていますが、医療の進歩にもかかわらず、病気は一向に改善されていません。なぜなら、病気の本質の捉え方が間違っているからです。

この講座では、何が病気を引き起こすのかに焦点を当て、食物や生活習慣、意識のあり方による根本的な対策や、すぐにできる食べ物を使った手当てについてお伝えいたします。一緒に、毎日を心地よく生きるための伝統食の知恵を学びませんか！



開催日：下記参照

時間：10：00～12：50

(受付 10:00 受付、10:20 開始)

会場：NLC 地下1階会議室

大阪市淀川区西中島5丁目9-5

* 御堂筋線 西中島南方駅①番出口 徒歩2分

阪急 南方駅 徒歩4分

JR線 新大阪駅 徒歩7分

* 会場が変更になる場合がございます。

参加費：単発 3,500 円 (税込)

* 懇親会参加ご希望の方は別途申し受けます。

定員：30 名 (事前予約が必要です)

講師：岡部賢二先生

終了後に懇親会をいたします。(要予約)

お時間がある方はご参加ください。

時間 13:00～14:00

参加費 800 円 (税込) (自然食弁当付き)

スケジュール

	開催日	内容
第1回	2/8 (水)	がんの原因と真菌感染！～血液のアルカリ化による予防対策 手当て法：重曹クエン酸ドリンク
第2回	4/5 (水)	アレルギーは腸荒れから起こる！～自己免疫疾患と大腸の関係 手当て法：切干大根と椎茸のスープ
第3回	6/7 (水)	高血圧の原因は塩ではなかった！～血管の若返り食とは 手当て法：椎茸入り玄米スープ
第4回	8/9 (水)	糖尿病はご馳走病！～食物繊維を活用して血糖値を調整 手当て法：小豆昆布かぼちゃ
第5回	10/11 (水)	腸から始めるうつ病対策！～腸内改善で幸せホルモンを作り出す 手当て法：葛練り
第6回	12/6 (水)	認知症の原因と薬の関係！～脳を若返らせる活脳スープの効用 手当て法：葛溶き合わせ味噌汁

岡部賢二先生

ムスピの会主宰。正食協会理事。

全国でマクロビオティックの講演やプチ断食セミナーを行う。著書に「マワリテメクル小宇宙」(ムスピの会出版)、「月のリズムでダイエット」(サンマーク出版)、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」(PARCO 出版)、「ぐずる子さわぐ子は食事で変わる！」(廣済堂出版)等がある。

お申込先 **すこやかサロン リぷるけみか**

酒井

大阪市淀川区西中島 4-2-6-601

TEL&FAX 06-6195-9969

携帯 080-5097-1805