

和食！ユネスコの世界無形文化遺産に登録

# 食と健康

美容  
食育  
役立つ  
知識

平成25年12月に和食がユネスコの無形文化遺産に登録されました。古来から日本には、多種多様な旬の食材があり、栄養バランスの取れた食事が健康と活力の源となっております。さらに地域に根ざした行事や儀礼などにも欠かすことのできない食文化との関係もあり、その点が諸外国からも高い評価を受けた理由でありましょう。

一方で、何かとストレスの多い現代、日々の仕事に追われるビジネスマンの皆様も、まずは健康でなければ、その仕事にも支障が出ます。食生活の改善で健康維持・増進を図る事も一つでしょう！正しい食生活により健康と美容、食育に関する知識等を講座にて習得してください。

## 【 内 容 】

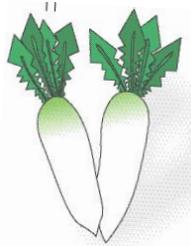
- ・食でスタート健康・美容生活
- ・日本人と和食！
- ・気づいておきたい！食と美容
- ・食育の大切さを学ぼう
- ・生活習慣病予防のヒント



講師

安井レイコ氏

エッセイスト、料理研究家



【専門分野】・簡単家庭料理・健康料理・生活習慣病予防・エコロジー

【資格・その他役職】・調理師・日本ホリスティック医学協会認定 生活習慣病予防指導士

・(社)日本フードアナリスト協会認定 フードアナリスト

・東京ガス認定 エコクッキングインストラクター・不動産取引主任者

【著書】『一年中役立つ男女中高生弁当』（ブティック社）

『合格必勝レシピ集—母にできるすべて—』（無双舎）

●日 時 平成27年5月14日(木) 14:00~15:30

●会 場 阿波観光ホテル5階(徳島市一番町3-16-3)

●定 員 100名(定員超過の場合のみご連絡します)

●受講料 会員 無料 / 非会員 1,000円

●お申込方法 下記申込書にご記入の上、FAXにて5月7日(木)までにお申込みください。

●お問い合わせ (一社)徳島県法人会連合会 TEL088-625-5534 FAX088-623-9497

〈主催〉(一社)徳島県法人会連合会・徳島県法人会女性部会連絡協議会

FAX : 088-623-9497

セミナー「食と健康セミナー」申込書

申込日(平成27年 月 日)

事業所名		会 員・非会員
所在地	TEL ( ) FAX ( )	
受講者氏名		受講者氏名

※ご記入いただいた個人情報は適切に管理するとともに、本セミナー開催の目的にのみ使用いたします。

尚、駐車場は数に限りがございますので、できるだけ公共交通機関をご利用頂きますようお願い申し上げます。