

## 第15回日本の食育セミナー

## 活き生き力を高める温食

日時 令和3年11月23日（火・祝） 13：00～16：00

会場 国立オリンピック記念青少年総合センター  
（東京都渋谷区代々木神園町3-1）

定員 会場 300名 オンライン 500名

料金 入場無料【 締切：11/7（日） 希望者多数の場合は抽選 】



## プログラム

開会挨拶 特定非営利活動法人 日本成人病予防協会 専務理事 安村 禮子

## 第1部 講演「活き生き力を高める温食」

今回のテーマは「温食」

体を温め、健康寿命延伸のほか活き生き過ごすための食生活を中心とした生活習慣のポイントについて、正しい知識を学びませんか。

“テレビ・メディア”でもお馴染み！

石原 新菜 先生

医師・イシハラクリニック副院長  
ヒポクラティック・サナトリウム副施設長  
健康ソムリエ講師



## 第2部 体験型ディスカッション「美と健康を手に入れる！時間割健康法」

健康維持のためには、「いつ」「なにを」「どのように」取り入れればよいのか、食事を中心とした効率のよい日常生活の過ごし方について体験型ディスカッションを行います。

パネリスト

六車 奈々 氏

美容理論研究家、保育士、健康管理士一般指導員

ファシリテーター

佐野 虎

特定非営利活動法人日本成人病予防協会 理事長