

# ● 今日からできる！ ● ムリなく続く食改善。 ● 中と外からキレイをつくろう！

美味しく楽しく食べて元気をつくる。健康で笑顔溢れる毎日を過ごすために、今日から簡単にできる食改善のポイントをお伝えします。「食生活」とは、「食べる」で「生きる」を「活かす」こと。今日食べたご飯が血になり、肉になり、カラダとなって、あなたの未来をつくります。涙あり、笑いあり、肩の荷がすっとおりて、優しいきもちで料理ができるようになる講座です。

講師

菌活・発酵食料理研究家  
宮成 なみ さん

日時

平成28年2月12日(金)  
13:30~15:00 / 開場13:00

会場

筑紫野市二日市南1丁目9-3  
生涯学習センター  
3階 視聴覚室



参加費無料  
定員130人、託児定員30人

## 講師プロフィール

現代の医学では治すことのできない難病を持って産まれる。16歳で発症。社会復帰断念を宣告される。医師の唯一、進行を遅らせる方法が食事療法と言う言葉に希望を託し、食改善に取り組む。現在は、2日に1度の透析をこなしながら、テレビ、ラジオなどのメディア出演、食育講演会、レシピ作成など料理研究家として活躍中。冷蔵庫にあるもので、誰でも美味しく元気になれる簡単レシピや食改善のコツを伝えている。公式ホームページは、【宮成なみ】で検索。

事前の予約が必要です。

申し込み開始：平成28年1月7日(木)から

健康推進課窓口またはFAX、筑紫野市ホームページからお申し込みください。

(必要事項:氏名、住所、電話番号、託児が必要な場合は子どもの氏名と年齢)

筑紫野市ホームページ(<http://www.city.chikushino.fukuoka.jp>)→

「健康・子育て・福祉」→健康情報→栄養→食とこころの講演会

申し込み・問い合わせ先 筑紫野市健康推進課(筑紫野市岡田3丁目11-1)

電話 092(920)8611 FAX 092(926)6006