



第17回 JAMHA シンポジウム

2016年度シンポジウムは3部構成で開催。園芸に新たな役割を見出し研究、活動されている博士(農学)の木村正典氏、幅広い活動の中でもハーブ&スパイスを使った家庭料理に定評のある料理研究家、藤沢セリカ氏をお招きします。また、JAMHA 副理事長の林真一郎の講演では、検定イメージキャラクターでおなじみ、モデルでJAMHA 認定ハーバルセラピストの蛭原友里さんをゲストにお迎えします。ハワイエでは、JAMHA 団体会員による出店販売もございますので、是非お誘いあわせの上お申込みください。

日時 2016年6月26日(日) 12:00 ~ 16:30 (受付 11:00 ~)

会場 JPタワーホール&カンファレンス [千代田区丸の内二丁目7番2号] JPタワー-KITTE4階

参加費 会員 2,000円 (JAMHA 会員または協賛団体に所属する方)
一般 3,500円 (JAMHA 会員からの紹介がある方は 2,500円)

定員 500名 (先着順)

申込締切
6/15 (水)

講演1 12:10 ~ 13:30

「有機栽培で豊かなハーバルライフと豊かな社会を」

有機栽培とはどのような栽培で、なぜ必要なのかを理解することは、豊かなライフスタイルを実現するためにとても大事なことです。ハーブを育てる上で基本となる土作りと病害虫管理を中心に、化学農薬や化学肥料に頼らず、よりナチュラルに、より安心・安全に楽しむにはどうしたらよいのか、私たちの健康と生態系を大切に育つ有機による育て方をご紹介します。

また、ハーブを育てて楽しむことは、豊かなライフスタイルを実現するだけでなく、豊かな社会づくりにも大きく貢献することを、事例を紹介しながら確認していきたいと思ひます。

木村 正典

一きむらまさのりー



ジャパンハーブソサエティー専務理事
博士(農学)

「NHK 趣味の園芸やさいの時間」元講師。ハーブの精油分泌組織の顕微鏡観察に長く携わるとともに、学校菜園やコミュニティガーデンとしての屋上利用など、園芸の役割について研究。

主な著書『二十四節気の暮らしを味わう日本の伝統野菜』(GB)、『有機栽培もOK! プランター菜園のすべて』(NHK出版)、『木村式クラクラ家庭菜園』(家の光協会) 他、多数

講演2 13:50 ~ 15:10

「心と体をキレイにする、世界を旅するハーブ料理」

メディカルハーブからキッチンハーブまで、私が35年以上にわたり世界を旅して出会った、ハーブ料理やハーブの活用法をご案内します。数年前からハワイのローフードに根付いている「Eat Sprouts」自分で育てて芽吹いたところを頂く、パワーフードもご紹介いたします。

また、最近話題のココナッツについて、その素晴らしい効果効能と「ココナッツとハーブのキレイになる秘密」と「若返りのコツ」をお話いたします。

藤沢 セリカ

一ふじさわせりかー



ハワイ・アイランド料理研究家

メディカルハーブコーディネーターやアンチエイジングアドバイザーの資格も保有し、幅広く活動中。料理研究家を母に持ち、家庭で料理を学ぶかたわら、パティシエ、フレンチのシェフのもとで経験を積み、その後世界のさまざまなレストランで修業し本格的に活動を開始。家庭で楽しむ多国籍料理をTV、雑誌、書籍などで発表。なかでもハーブ&スパイスを使った家庭料理に定評があり、『ハーブ講座』(ユーキャン)、『ハーブとスパイスの図鑑』『ワインの図鑑』(マイナビ)、『スパイスの基本』(PHP 研究所)などで料理を担当している。

講演3 15:30 ~ 16:30

「美容と健康に役立つフィトケミカル栄養学」

メディカルハーブに含まれる様々なフィトケミカル(植物化学)成分は野菜や果物にも含まれています。フィトケミカル成分はカロリーがゼロなのでエネルギー源にはなりません。抗酸化作用や抗炎症作用をもつため老化や慢性炎症を防ぎ美容と健康に貢献することが期待されています。たとえばトマトに含まれるリコピンはシミやシワを防ぎブロッコリーに含まれるスルフォラファンは解毒効果をもたらします。今回はフィトケミカル成分を積極的に摂取し美容と健康に役立てるフィトケミカル栄養学についてご紹介いたします。

林 真一郎

一はやししんいちろうー



JAMHA 副理事長/グリーンフラスコ(株)代表取締役
薬剤師・臨床検査技師

1985年、メディカルハーブの普及を目的にハーブ専門店グリーンフラスコを開設。2001年には植物療法に関する情報の収集とエビデンスの蓄積を目的にグリーンフラスコ研究所を設立する。メディカルハーブのホームケアでの活用を推進する一方、統合医療における植物療法の普及を目指して臨床・研究・教育に携わっている。

トークゲスト

えびはら ゆり
蛭原 友里

モデル
JAMHA 認定ハーバルセラピスト



ファッション誌『CanCam』の専属モデルを経て、現在は『AneCan』『Domani』(小学館)と、史上初の2誌同時専属モデルとなる。広告モデルを務める他、ウェディングドレスやファッションアイテムのプロデュースなど、ファッションに関わる様々なジャンルで活躍中。JAMHA 認定ハーバルセラピスト資格を取得。書籍『きれいになるハーブ』(小学館)を発売するなど、ハーブのよさを広める活動も積極的に行っている。

お申込み方法など詳細は
裏面をご覧ください

主催 特定非営利活動法人日本メディカルハーブ協会

協賛 特定非営利活動法人日本ホリスティック医学協会、一般社団法人国際栄養食品協会 (AIFN)