

# あの有名人も実践した超一流の食事術 認知症予防とアンチエイジング

経営者のための健康向上セミナー

「食べた後にすぐ眠くなってしまう」  
「最近、物忘れが多くなった気がする」

思い当たるフシはありませんか？

実はこれ、**食事が原因**かもしれません。

サッカーの長友選手やテニスのジョコビッチ選手など、

超一流といわれるスポーツ選手たちは、

**パフォーマンス向上のために食事にも大変気を使っています。**

それは、世界のエグゼクティブたちも同様です。

会社をより長く継続させるには、**経営者の健康が第一**なのです。

今回、講師としてお迎えする**白澤先生**は、

テレビ番組にも多数出演されている「**食と健康**」の**スペシャリスト**です。

講義の後には、白澤先生監修の「**美味しくて体に良い料理**」を

実際に召し上がっていただけます。

この機会にぜひ、いつまでも**健康でいるための食事術**を身につけましょう。

白澤先生おすすめ  
”お土産セット”と  
健康的で美味しい  
お料理レシピの  
豪華特典付き!

※画像はイメージです。

## 10/25 火

セミナーの後、一流シェフによる  
白澤先生監修の食事を  
ビュッフェ形式でお楽しみください!

場所 **ザ・ジョージアンハウス1997**  
**ロイヤルクレストハウス**

高崎市江木町 412-1 <http://www.georgian.jp>

●参加費：1名9,000円 ペア(夫婦限定)：15,000円

ご夫婦で参加していただくと、**3,000円もお得です!**

●定員：セミナー100名 パーティー150名

●時間：受付16:00~/セミナー16:30~/立食パーティー18:15~

※パーティーからの参加も可能です。 ※参加者の方は特典として、後日セミナーの動画が視聴できます。

毎日新聞木曜夕刊、各企業誌などにアンチエイジングに関する記事を連載中。

テレビ番組『世界一受けたい授業』『林修の今でしょ講座』『バイキング』などに出演、  
わかりやすい医学解説が好評を博している。



白澤卓二先生

主  
催



荒井会計事務所

〒371-0803 群馬県前橋市天川原町1-2-18 クレストビル1F  
TEL.027-221-9876 FAX.027-223-5455 <http://www.arai-office.jp>

# 「白澤卓二先生監修による 認知症予防&アンチエイジングパーティー」

長寿社会になり、認知症は多くの人がかかる一般的な病気となりました。兆候は働き盛りの40代から始まると言われる、遅くとも45歳からは誰でも適切な予防が必要です。その予防の中心は、「食事・運動・生きがい(趣味)」の三本の矢です。今回の立食パーティーは、認知症予防に効果的な食材を厳選しました。しかし、ただ「食事を摂る」のではなく、「多くの人に出会い楽しい時間を過ごすこと」こそ、老化&認知症予防にとって最も大切なことです。ぜひ皆様で楽しいひと時をお過ごしください。



白澤抗加齢医学研究所 所長 医学博士

## 白澤 卓二 先生

1958年神奈川県生まれ。1982年千葉大学医学部卒業後、呼吸器内科に入局。1990年同大大学院医学研究科博士課程修了、医学博士。  
東京都老人総合研究所病理部門研究員、同神経生理部門室長、分子老化研究グループリーダー、老化ゲノムバイオマーカー研究チームリーダーを経て2007年より2015年まで順天堂大学大学院医学研究科 加齢制御医学講座教授。  
専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生物学、アスリートの遺伝子研究。新宿白澤記念クリニック 最高顧問。米田ミシガン大学医学部神経学客員教授、獨協医科大学医学部生理学(生体情報)講座 特任教授、バイオフィリアリハビリテーション学会理事長、日本ファンクショナルダイエット協会理事長、日本アンチエイジングフード協会理事長、アンチエイジングサイエンスCSO、ライフ・レンガ®社(本社マドリット)科学顧問。

### ●メディア情報

【テレビ】  
NHK Eテレ「団塊スタイル」  
NHK「あさイチ」  
NTV「世界一受けたい授業」  
テレビ朝日「林修の今でしょ!講座」  
テレビ朝日「モーニングバード」  
TBS「はなまるマーケット」  
日本テレビ「シューイチ」  
他ラジオ、雑誌など多数

### 主な著書



世界のエクゼクティブを変えた超一流の食事術 (サンマーク出版)



100歳までボケない101の方法 一冊とこころのアンチエイジング (文芸春秋)



認知症にはココナッツオイルがきく (KADOKAWA)



あなたを生かす油がダメにする油 (KADOKAWA)



体が生まれ変わる「ケトン体」食事法 (三笠書房)

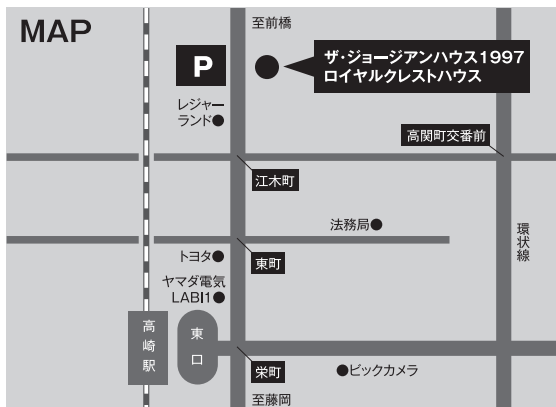


100歳までサビないダイエット 美肌のままキレイにやせる101の習慣 (ポプラ社)

### タイムスケジュール

- 16:00~ 受付開始  
場所:ロイヤルクレストハウス
- 16:30~18:00 セミナー 講師:白澤先生  
講演テーマ「認知症予防のための生活術」  
場所:セントジェイムス
- 18:00~18:15 休憩
- 18:15~20:00 立食パーティー  
場所:ハノーヴァーホール/書籍販売・サイン会もあります。

### MAP



### 健康まめ知識

「健康」を心がけることで、個人だけでなく企業も様々なメリットを得られます。例えば、単純に病気で休む人が減れば現場の生産性を落とさずに済みます。そこで今、全国の中小企業を対象に、社員の健康を増進し事業の生産性を高める「健康経営」の普及に向けた取り組みが始まりつつあるのです。それに伴い、全国健康保険協会(協会けんぽ)の各都道府県支部の支援で、独自の指標を用いて加入企業を格付けすることで、その格付けが高い中小企業は貸出金利を優遇してもらえるという取り組みも始まっています。群馬県はまだこれからですが、近隣の栃木県など一部地域ですでに実践しています。

### 噛むカムレシピ

前橋市と高崎市は、共同で行う食育推進事業の一環として、小・中学生を対象に「よくかんで食べるよう工夫した料理」のコンテスト、題して「噛むカムレシピコンテスト」を開催しております。今回、そのレシピの中から一品選ばさせていただきます、一流シェフがアレンジを加えました。立食パーティーのメニューの1つとして提供いたしますので、ぜひ味わってみてください。

## お申込は今すぐWEBで!!PC・スマートフォン対応

お電話でのお問い合わせ ☎0120-379-876 WEB申し込み <http://www.arai-office.jp> 荒井会計 で検索!



お問合せ先  
Arai Accounting Office

荒井会計事務所

〒371-0803 群馬県前橋市天川原町1-2-18 クレストビル1F  
TEL.027-221-9876 FAX.027-223-5455 <http://www.arai-office.jp>  
MAIL.info@arai-office.jp

※法令で定める場合のほか、ご承諾なしに第三者に提供したり、他の目的に使用することはできません。 ※お席に限りがございますのでお早めにお申し込みください。  
※キャンセルの場合、一週間前までにご連絡ください。一週間を過ぎますと、お支払いいただいた代金は返金出来ませんので、予めご了承ください。