

第13回日本の食育セミナー

輝く“こころ”をつくる食

～ “こころ” のクセを変えて素敵な自分になる～

日時 平成30年10月28日（日） 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 700名【 締切：10/10（水） 希望者多数の場合は抽選 】

料金 入場無料



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「輝く“こころ”をつくる食～ “こころ” のクセを変えて素敵な自分になる～」

心身ともに健康な体を手に入れるためには、食事や運動について意識することはもちろん、「こころ」の持ち方を整えることが大切です。「こころのクセ」について知り、心身の健康トラブルを予防・改善するための食事や栄養、ストレスコントロールのポイントなど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！

姫野 友美 先生

心療内科医・医学博士

医療法人友徳発心会 ひめのともみクリニック院長



■ 第2部 パネルディスカッション「キレイをつくる快眠術」

今、話題の“睡眠”をテーマに、自律神経やホルモンの働きを中心として快眠へと繋がる食事について考えましょう。

パネリスト

三橋 美穂 氏 快眠セラピスト / 睡眠環境プランナー

尾崎 友紀 氏 健康管理士一般指導員

ファシリテーター

渡辺 芳久 特定非営利活動法人日本成人病予防協会 渉外部副部長

主催 特定非営利活動法人 日本成人病予防協会

共催 東京都

後援 厚生労働省、文部科学省、農林水産省