

# 第2回 食と心身の健康セミナー 開催

主催 食と心身の健康を考える会

講演者 岩手大学名誉教授 大沢博氏

食事崩壊と低血糖症

フーズ&ヘルス研究所代表 暮内秀夫氏

生活習慣病予防の食生活



あなたは、ご飯をしっかり食べていますか？ 米ばなれ白砂糖・異性化糖等のとりすぎが心身に異常をきたし「機能性低血糖症」を招くことをご存じですか？ また、あふれる健康情報の中で、何を信じ、どれを食べればよいのか、いけないのか、迷っていませんか？ 今回は、心も体も健全に生きるために、食について皆さんと一緒に考えてみたいと思います。どなたでも自由に参加できます。できますれば希望者は事前に電話・ファックスにてお申し込みください。

## 講演者プロフィール

**<岩手大学名誉教授・大沢博氏>** 1928年、群馬県生まれ。心理栄養学のパイオニア。非行少年、登校拒否児とのカウンセリングに長年従事し、心の荒れと糖との関連を追及、研究を進めるうちに「食原生低血糖症」を知られ、講演や執筆活動を通して「栄養カウンセリング」の必要性和重要性を訴えている。

著書に、「石川啄木の短歌創造過程の心理学的研究」「食事崩壊と心の病」「心の病と低血糖症」

訳書に、レッサー著「栄養・ビタミン療法」エイローラ著「低血糖症」ホッファー著「統合失調症を治す」等多数

**<フーズ&ヘルス研究所代表・暮内秀夫氏>** 1950年、茨城県生まれ。山梨県の長寿村を知って以来、伝統食と民間食療法の研究を行う。日本列島を歩いての縦断や横断、また、四国横断、能登半島一周などを重ねた末「FOODは風土」を提唱。食生活に関する講演活動、執筆活動を精力的に行っている。「粗食のすすめレシピ集」シリーズは、類書にない空前のミリオンセラー。

日時 平成23年5月15日(日)13:00~16:30

場所 松本市浅間温泉文化センター

参加費 1000円 大高生半額 中学生以下無料

後援

松本市・安曇野市・塩尻市・大町市

松本市教育委員会・安曇野市教育委員会・塩尻市教育委員会・大町市

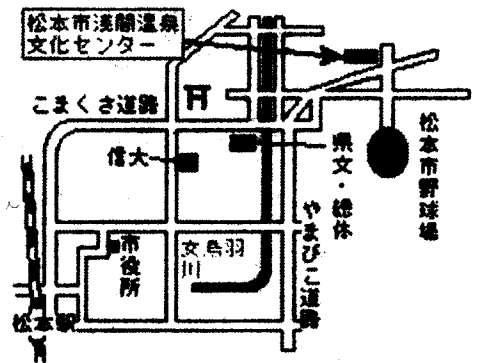
教育委員会・松本市医師会・安曇野市医師会・塩尻市医師会・大町市医師会

松本市歯科医師会・安曇野市歯科医師会・塩尻市歯科医師会・大町市歯科医師会

松本市上伊那市歯科医師会内ホリスティック医学研究会・松本薬剤師会

社団法人長野県看護協会・JA松本ハイランド農業協同組合・松本市農業協同組合

松本市食生活改善推進協議会・信濃毎日新聞社・市民タイムス・松本平タウン情報



きりとせん

申し込み方法 下記の申し込み用紙にてFAXにて受付いたします

FAX申し込みのできない方はお電話にてお問い合わせ下さい

第2回・食と心身の健康セミナー申込書

住所

お名前

参加人数

人

合計金額

円

ご連絡先電話番号

お問合せ先 吉家文子 TEL・FAX 0263-86-2515 有賀操子 TEL・FAX 0263-36-6844

※個人情報には細心の注意をはらい関係者以外にこの情報を流出しないように致します

