

2018年3月28日（水）18：30～20：00（受付開始18:00）
第15回「メノポーズカウンセラー銀座部会」のお知らせ

銀座部会2018年の活動は、下記の講座からスタートします。

今回は、オイリストで、日本リポニュートリション協会代表理事の地曳直子さんをお招きして、「更年期に摂りたいオイル、避けたいオイル」についてお話いただきます。

健康オイルブームを背景に、スーパーの棚でも様々なオイルを目にするようになりました。また、摂取するオイルと心血管系、脳、血糖値、うつ症状などとの関連もわかってきています。なぜ脂質が大事なのか？ 実際にどんなオイルを摂ればいいのか？ 避けるべきオイルは何か？ 脂質栄養学の視点から、解説していただきます。

急にコレステロール値が高くなるなど、更年期女性とのコミュニケーションの中には、脂質代謝に関する話題がよく出てきます。そんなときの指針のひとつとして役立つ知識だと思います。ふるってご参加ください。

講演テーマ●「更年期のからだを守る脂質と代謝」
講師●地曳直子さん

オイリスト、地と手代表、日本リポニュートリション協会代表理事、日本オイル美容協会理事、日本インナービューティードアイト協会顧問、NPOがんコントロール協会認定ヘルシーフードコンシェルジュなど

母親の糖尿病をきっかけに分子栄養学を学び、食事療法において最も大事で最初に変えなければならないのが油脂の摂り方だと知り、オイリストとして啓蒙活動を始める。現在は、オメガ3とオメガ6の体内バランスに着目し、体内脂肪酸バランスを健康維持に活用しようという試みに尽力している。

日時●2018年3月28日（水）18：30～20：00（受付開始18:00）

会場●小山嵩夫クリニック

東京都中央区銀座1・7・10 ヒューリック銀座3F

参加費用●2,000円（会場で支払）

参加人数●20名（申し込み順）

申込締切●3月20日（金）まで、事務局まで郵送・ファクスにて申し込みください。

メノポーズカウンセラー認定得点●0.25点

小山嵩夫クリニックのご案内

〒104-0061 東京都中央区銀座 1-7-10 ヒューリック銀座ビル 3 階
TEL : 03-3561-0711

銀座中央通り沿いでみずほ銀行の上 (3F)、銀座アスター本店の前、有楽町線銀座 1 丁目駅の真上です。

- 銀座一丁目駅 7 番出口 徒歩 1 分
- 銀座駅 A9 番出口 徒歩 6 分
- 有楽町駅 徒歩 7 分



「銀座部会」参加申込書

2018年3月28日（水）開催の研修会参加希望の方は、下記の欄に必要事項を記入の上、FAX または郵送にて NPO 事務局までお申込みください。

参加者		ふりがな	
連絡先住所	〒		
電話番号			
FAX 番号			
メールアドレス			

参加費用につきましては、当日会場でお支払い下さい。

特定非営利活動法人 更年期と加齢のヘルスケア
事務局
〒145-0063 東京都大田区南千束 3-14-16
TEL 03-3748-2562
FAX 03-3748-2561

FAX 03-3748-2561