

美と健康をつくる食

日時 令和6年6月8日(土)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 会場 700名

【締切:5/26(日)希望者多数の場合は抽選】

入場無料



プログラム

■ 第1部 講演 「シンデレラホルモンでキレイな自分をつくる食」

ホルモンバランスを整えるために
必要な栄養素や、日常生活で実践できる
食事方法なども交えて、最新の医学情報
とともにお話いただきます。

“メディア・著書”でもお馴染み！

対馬 ルリ子 先生

産婦人科医師、医学博士、
医療法人社団ウイミンズ・ウェルネス
女性ライフクリニック銀座・新宿 理事長



■ 第2部 パネルディスカッション 「美と健康をつくる時間栄養学・時間運動学」

体内時計に基づいた、日常生活で実践できる食事法や運動法についてお話いたします。

パネリスト

高橋 将記 先生

東京工業大学 リバラルアーツ研究教育院
准教授、管理栄養士



内田 英利 氏

株式会社フィットネス・ゼロ代表取締役、
健康管理士、健康運動指導士



ファシリテーター

八幡 智子 特定非営利活動法人日本成人病予防協会 理事