

# マクロビオティック健康講座

マクロビオティック(正食)とは、日本に古くから伝わる食養生と東洋の深い知恵「易」の原理を柱に、桜沢如一氏が「無双原理」として確立し、世界に広めた新しい生活法です。マクロビオティックは単なる美容健康法ではなく、より美しく生きるための哲学であり、世界平和の思想です。私たちは、その根底にある「食」の思想と実践法を、新しい医学や栄養学、育児などの情報とともに皆様にお届けしています。

## 講演テーマ

### 『生活習慣病は食事で改善できる～糖尿病・高血圧・メタボリック対策』

糖尿病や高血圧、メタボリック(内臓肥満)症候群など、生活習慣病が増え続けていますが、高脂肪・高タンパク、高糖分の欧米食を低脂肪・低タンパク・高でんぷんの伝統的な和食に切り替えるだけで、予防することができます。生活習慣病がなぜ引き起こされるのか、といった根本原因と、食事による対策を具体的に解説させていただきます。

講師 ムスビの会 岡部賢二 (フード&メディカルコンサルタント)

日時 2015年10月6(火) PM.1:30より

会費 1,000円 (お茶・お茶菓子つき)

会場 高城会館 諫早市高城町5-25 TEL:0957-24-1500

\*ご予約ください。



主催・お申込先

自然館

長崎県諫早市八天町14-1 ☎0957-22-8770