

未病で防ぐ！



# 生活習慣病対策と手当て法



年々上昇の一步をたどる医療費！激増する生活習慣病の原因は食生活に大きな原因があります。情報社会の今、健康食品や“〇〇に効く”とうたった食材が出ては消えを繰り返しています。そんな中、いま海外では日本食が注目を浴びています！なぜなら日本の伝統食には、その対策となる素晴らしい食材や食べ方の知恵が詰まっているからです。

『家族の健康は台所から！』日々の食生活を見直し、おばあちゃんの知恵である手当て法を学ぶことで、毎日をイキイキ過ごしましょう♪

講師 ムスビの会 岡部 賢二 (フード アンド メディカルコンサルタント)

時間 10:00 ~ 12:00 講義  
12:00 ~ 13:00 昼食  
13:00 ~ 14:00 手当て法

場所 自然食の店 産直や蔵肆  
福岡県久留米市国分町 296-1

参加費 単発 4,000 円 (必ず事前にご予約ください)



\*昼食として玄米おにぎりとお食養料理がつきます。

【スケジュール】 \*基本第4火曜日 (8月のみ第4金曜日)

- 4/23(火) ①アレルギーの原因は腸にあり～生姜油とごぼうを使った手当て
- 5/28(火) ②がんにならない免疫力を高める食事～ビワの葉コンニャク湿布
- 6/25(火) ③糖尿病・高血圧の手当て～玄米やそば、小豆を使った手当て
- 7/23(火) ④メタボリックと脂肪の関係～椎茸や大根、ネギを使った手当て
- 8/23(金) ⑤不眠症やうつ病の対策は腸にあり～乾物や葛を使った手当て
- 9/24(火) ⑥婦人科のトラブルの対策と冷え取り健康法～大根や小豆の手当て
- 10/22(火) ⑦白血病や甲状腺のトラブルと放射線対策～梅や味噌の手当て
- 11/26(火) ⑧認知症の改善は食事が決め手～穀物スープを使った手当て

お問い合わせ＆お申し込み先

自然食の店 産直や蔵肆

福岡県久留米市国分町 296-1  
TEL: 0942-21-3130 FAX: 0942-80-1574