

内臓をキレイにする『美味健康食』

栄養学や食べ物についての情報が氾濫しています。その中でも、生きていく喜びを感じる食事こそが、身体や活力、自己治癒力を回復させます。科学的根拠に基づいた栄養医学を臨床医の立場から、詳しくお話ししていきます。奮ってご参加ください。

～毎日摂ったほうがいい油、 一生避けて通りたい油～

第1部

総論 (40分)

内臓をキレイにするには、足し算より引き算から

休憩(10分)

第2部

各論 (40分)

健康を保つ油と病気を起こす油の違い

第3部

試食 & 質疑応答 (30分)

「油」を使った簡単レシピのご紹介

概要

1. 熱を与えて良いもの、悪いもの
2. 食品原材料(ラベル)の正しい見方
3. 今話題のショートニングについて
4. スーパーで陳列されている油の正しい選び方
5. おすすめのオメガ3オイル



講師

内科医師

半田 えみ先生

1993年獨協医科大学卒業、獨協医科大学アレルギー内科(現 呼吸器アレルギー内科)入局。大学病院等勤務後、宇都宮市の半田醫院勤務。2012年10月～2014年10月、ベトナムホーチミン市のクリニック勤務。現在、プルミエールクリニックにて食と体の外来を行っている。

日時

平成27年 9月4日(金) / 5日(土)
13:00～15:00(受付12:45～)

会場

六番町アンドロイドビル
千代田区六番町6-5
(JR・地下鉄「四ツ谷駅」徒歩7分)

◆定員:各日 先着10名(要申込) ◆費用:各日 12,960円(税込)

参加ご希望の方はこちらの用紙にご記入の上、下記にFAXまたはお電話にて承ります。また、ご質問等ございましたら、下記までご連絡くださいますようお願い申し上げます。

日 程 9/4(金) ・ 9/5(土) ※ご希望の日程に○をつけてください

お名前

お電話番号

お申込み・お問合せ先 : 統合医療ビレッジ プルミエールクリニック 予約センター

TEL:03-3222-1088(日・祝日除く10時～17時) FAX:03-3222-1030(24時間対応)