



## 健康という結果の出る食生活改善法

講師： 神崎 夢風先生（一般社団法人食医食協会、NPO 法人食医食研究所代表理事・健康料理研究家・栄養士）

2012年4月17日（火）10：30～12：00 参加者：女性4名

4月12日（火）に“輝く私” 昭和女子大学ステーションで神崎夢風先生による第一回目のワークショップが開催されました。食という私たちにとって生きていくために大切なことを先生ご自身の体験を交えながら、具体的にお話してくださいました。



病気や老化の原因は活性酸素です！活性酸素を増やす原因には、タバコ、ストレス、添加物、農薬などがあります。活性酸素をなるべくならないようにすることが病気を予防し、健康を実現します。だから、食生活を考えることはとても大切です。

農薬をとらないようにバナナは上から1.5cmはとって、ブドウの皮は手で剥いて、キャベツは外側1、2枚とって食べましょう！なるべく添加物をとらないように食品は表示を見て選んで買いましょう！



最後に先生が30年かかって作り上げたチェック表を見ながら、毎日の食生活で何をどう食べていけばよいか、具体的に教えて頂きました。皆さん今日からチェック表をつけるそうです♪

食生活を改善するというと、何だか大変なのでは？と思いがちですが、神崎先生の方法は無理のない簡単な方法でちょっと意識を変えて注意するだけで良いので皆さん今日からすぐに実践されていくとのことでした。これから毎月先生をお迎えしているんな切り口から食の大切さについて教えて頂きます。

次回は5月22日（火）10：30～12：00を予定しております。  
皆様のご参加をお待ちしております♪