



市民公開講座

カロリー制限でもない！糖質制限でもない！

理想の健康食

「朝フル・まご和食」とは？

10月27日 14:00

場所・三重県教育文化会館本館3階第5会議室 参加無料

講師 上瀬クリニック院長 上瀬 英彦 氏

講師からのメッセージ

戦後の最大の負の遺産は、日本の食文化の破壊であり、アレルギー疾患、生活習慣病、がん、認知症の急増の背景には和食離れと食の欧米化があります。超高齢化社会を迎え、100歳健康長寿を目指す理想の食を追求して来た演者が辿り着いた酵素栄養学に基づく「朝フル・まご和食」について、糖尿病への効果を中心に分かり易くお話出来ればと考えています。

お申込み方法など、詳しくは裏面をご覧ください→

