

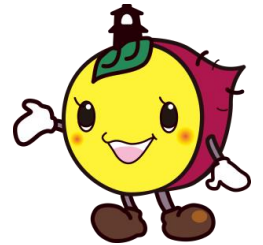
# メンタルヘルスと食事について語ろう

## 「食事で体質改善」

こころと身体を健康にする食事についてみんなで話し合いましょう



管理栄養士  
麻生 れいみ



川越市  
マスコットキャラクター  
ときも

日時 平成27年 11月15日(日)

17時開場 17時10分～19時

会場 ウェスタ川越 2階 活動室3

埼玉県川越市新宿町1-17-17 電話049-224-6017  
JR・東武東上線 川越駅 西口から 徒歩5分

対象 どなたでもご参加できます。

教材費 会員300円、非会員500円

申込み 事前申し込み不要。

埼玉県の川越駅前にて毎月開催しております。主に双極性障がい(躁うつ病)・統合失調感情障がいの方やご家族、興味関心のある地域の方、医療福祉関係者の方々の集いです。今月は、NPO法人ノーチラス会(電話03-6429-8026)の会員の方だけでなく、申し込み予定の方も、今回のみのご参加の方も、どなたでも当日お気軽にお立ち寄りください。詳細はホームページやフェイスブックをご覧ください。

★途中参加、途中退出、自由です。

埼玉小江戸倶楽部 (ノーチラス会川越支部)  
事務局 萩原遥

メール hgwr.kawagoe@gmail.com



2015年11月15日(日) 17時～

『埼玉小江戸倶楽部』

# メンタルヘルスと食事について語ろう



～お気軽にお立ち寄りください～ ウェスタ川越 活動室3

埼玉県川越市新宿町1-17-17 電話049-224-6017

JR・東武東上線 川越駅西口から 徒歩5分

## 【プロフィール】

大手出版会社の編集・ライターを経て、服部栄養専門学校栄養士科卒業。

「夏は冷しゃぶ、冬は鍋」の食事で、健康的に20kg減量に成功。

当時、流行していたダイエット法と違っていたため、疑問を抱き栄養学を学ぶ。

管理栄養士として、大手企業の特定保健指導・栄養相談。病院の臨床研究における栄養療法を監修し、

医薬に頼りすぎない新しい治療法をサポートしている。

日本でも2015年春スタートした、機能性表示食品。自分にあった機能性食品を知って、カラダの内側から健康&キレイをつくるためにも「機能性食品」の情報を正しく理解することが大切であるため研究。

医療現場でも、医療と予防医学、栄養学を深く結びつける役割があると期待され、臨床の場でも応用されつつ

あるのでレシピに活かせるよう、料理研究をしている。

今後は、企業や農家・地域との連携を推進する活動を目指している。

また大手飲食店のメニュー開発、服部での調理技術習得から、新規店舗立ち上げ時の新人調理研修にも携わる。

ダイエット指導においては、約6000人を指導。自ら痩せたその理論であった「食べて痩せて健康になる」

ダイエット法は、体験を生かした細やかな指導が好評で、減量成功した主婦からその家族、

その友人と波及的に広がっている。

レシピブログ「食べて痩せる糖質制限・炭水化物ダイエット(ケトン体質ダイエット)」は、

ダイエット・ビューティ部門で常時上位ランキング。

特定保健指導・栄養相談・パーソナルダイエット指導・飲食店メニュー開発、

調理指導・フードコーディネーター・料理教室・講演等



## 【雑誌】

☆2015 マイエイジ冬号

☆2015 eclat 1月号

☆2014 エステティック通信 12月号

☆2014 ゆうゆう 10月号

☆2014 マイエイジ夏号

☆2014 eclat 5月号

☆2014 GLOW 2月号

☆2013 GLOW 連載

管理栄養士

麻生 れいみ

## 【テレビ・ラジオ】

☆2014 10/20 テレビ東京L4you「おから特集」

☆2014 9月～11月ふくしまFM「氏家秀太のサタデーブレイク」MC

☆2015 1月～現在 FMぬまづ「氏家秀太のFeaturing the best」MC

## 【資格】

・日本抗加齢医学会会員

・日本ファンクショナルダイエット協会公認アドバイザー

・食育栄養インストラクター

・クシマクロビアドバイザー

・服部流割烹初許奥伝

・全国料理技術検定料理技術上級

・全国栄養士養成施設協会栄養士実力認定Aランク



NPO法人ノーチラス会 川越支部  
hgwr.kawagoe@gmail.com