

細胞から健康を創る

食

の処方箋

栄養講座



ひとつひとつの細胞を健康にしましょう！
You are what you eat!?

2012年
10~11月

「普段、あなたは何を食べてますか？」
あなたは、あなたが食べたもの、飲んだもの、
そのものです。

「食の処方箋」栄養講座は、耳で聴いて、頭
で考えて、目で見て、舌で味わって、鼻で感
じて・・・五感をフルに使って体験する講座
です。あなたの細胞からの健康づくりを応援
します！

●開催日程

10月 3日（水）【**食事で透析を食い止める！糖尿病・肥満**】

10月10日（水）【**ちょっと危ない!?そうと思ったら**

食事から始めるうつ・認知症予防】

10月24日（水）【**食事と冷え。女性に関する病気の基礎**】

10月31日（水）【**10歳の100%が動脈硬化！食事で創るしなやか血管**

動脈硬化、高血圧、心臓病予防】

11月 7日（水）【**その痛みのシグナルとは？関節痛、リウマチ、膠原病**】

11月23日（金）【**薬を飲む前に出来ること。糖尿病**】

11月28日（水）【**食べ物からのがん予防**】

●時間 : 10:30~14:00(ランチ付き)

●会場 : ボタニック・ラボラトリー株東京センター4Fセミナールーム

●参加費: **会員1,000円/一般2,000円**

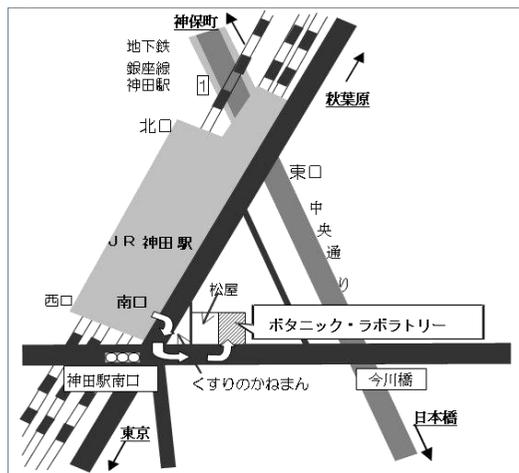
*当日お支払下さい。*会員とご同伴の方は1,000円になります。

●定員 : 30名(事前にご予約下さい。定員になり次第締切ります。)

●会場案内

ボタニック・ラボラトリー研修室4階
東京都千代田区鍛冶町2-1-14
赤尾興産ビル4階

JR神田駅 南口から徒歩2分
地下鉄銀座線 神田駅1番出口から
徒歩5分南口の改札を出て、左手に
駅沿いの道があります。その道を右
に出、神田駅南口交差点を渡らず
に左折した3つ目のビルの4階です。



ボタニック・ラボラトリー(株)東京センター

千代田区鍛冶町2-1-14赤尾興産ビル5階TEL03-5297-4015

◆講師紹介



1978年にロジャー・ウィリアムス博士の「生命の鎖」という栄養バランス理論に感銘を受けて以来、正常分子栄養を33年以上重ね、全国各地はもちろん、アメリカ、カナダ、台湾等世界で講演活動を行う。その参加者は100万人を超える。HFC（ヘルシーフードコンシェルジュ）ベーシックコースの講師。

森山晃嗣（もりやま あきつぐ）



◆食の処方箋・栄養講座ご参加申込書

①ご参加になる日程に☑をご記載下さい。

10月 3日（水）【**食事で透析を食い止める！糖尿病・肥満**】

10月10日（水）【**ちょっと危ない!? そう思ったら
食事から始めるうつ・認知症予防**】

10月24日（水）【**食事と冷え。女性に関する病気の基礎**】

10月31日（水）【**10歳の100%が動脈硬化！食事で創るしなやか血管！
動脈硬化、高血圧、心臓病予防**】

11月 7日（水）【**その痛みのシグナルとは？関節痛、リウマチ、膠原病**】

11月23日（金）【**薬を飲む前に出来ること。糖尿病**】

11月28日（水）【**食べ物からのがん予防**】

②お名前、ご住所、電話番号をご記入の上、下記までご連絡下さい。

✉ mail@botanic.co.jp

☎ 03-5297-4015

FAX 03-5295-0081



※オーガニックランチ付き

●お名前

ボタラボ会員/NPO会員/一般/その他

●ご住所

●電話番号

●Eメール

●ご同伴の方のお名前

●参加費 会員1,000円 一般2,000円*当日お支払ください。

*会員とご同伴の方は1,000円になります。

ボタニック・ラボラトリー(株)

101-0044千代田区鍛冶町2-1-14 赤尾興産ビル5階

TEL03-5297-4015 FAX03-5295-0081