

管理栄養士
吉田千穂 先生によるセミナー

チカラ 穀物の力で健康に

～アスリートの食事から見た食物繊維の大切さ～

【吉田千穂先生のプロフィール】

城西大学薬学部医療栄養学科卒業後、病院やケータリング事業などの大量調理の現場で経験を積み、資格を取得。現在は料理教室に勤務。幼少期から様々なスポーツをはじめ、学生時代からはチアリーディングに取り組む。自身の体重管理やケガを機に“食事の大切さをもっと知ってほしい”と、市民ランナーや学生アスリートなどのサポートを行う。健康・美容・食育をテーマに栄養指導や食事相談だけではなく料理セミナーなども開催している。

セミナー内容

雑穀とは？
なぜ雑穀が見直されているか？



食物繊維、ビタミンミネラルが豊富
腸内環境を整えてくれる



アスリート（運動をされる方）は
よりビタミンミネラルの摂取が必要



雑穀ごはんが◎



なぜ？メリット ごはんに混ぜるだけで良い
(吉田先生のダイエットのお話)



さらに、ごはんに味噌汁をあわせることで
足りない栄養素を補ってくれる



セミナー & お食事 参加費 1,000円

お1人様

今回の
お食事は 管理栄養士おすすめ

雑穀ご飯と 鶏の玄米甘酒焼きプレート

管理栄養士監修の
バランスの良い健康レシピを元に
さくらカフェで調理します！



野菜たっぷり具沢山
「すいとん」お味噌汁

なつかし〜い

※写真はイメージです

12月23日 水曜日 開催

フロントにて 好評ご予約受付中

お問合せ 03-3653-7441

参加人数 18歳以上の方 20名様まで

※定員に達し次第受付をメ切りさせていただきます。

《1/23 タイムスケジュール》

- ・ 12:15 開場 (さくらカフェ)
- ・ 12:30 セミナー開始
お食事
- ・ 13:40 質疑・アンケートご記入
- ・ 13:45 閉会

《会場》

