



国分寺市歯科医師会
市民向け学術講演会

元気・健康を保つための食事!!

赤堀料理学園校長・管理栄養士

日本フードコーディネーター協会常任理事

講師：赤堀 博美 先生



子供料理教室、男性料理教室、高齢者へのユニバーサルフードの開発など多方面で活躍。また、フードコーディネーターとして食品企業の商品開発、テレビの料理番組、ドラマ、CMを担当。管理栄養士として栄養指導、講演で日本各地を回っている。

新しい時代は、まさに100歳時代。いつまでも元気でいるためには、食事がとても重要です。自分の身体にあった食生活を送るには、どうすればいいのでしょうか？今は、生活サイクルも学術的にわかってきています。楽しく、美味しく食べて元気に長生きを目指しましょう。

日時：2019年 6月 16日 (日)

開場：9：30 開演：10：00

場所：cocobunjiプラザ リオンホール
(JR国分寺駅 北口cocobunji WEST 5階)

申込み：不要 入場料：無料

問合せ

一般社団法人東京都国分寺市歯科医師会
☎ 042-324-5434 Fax 042-325-8209

