

－秋田初！低糖質ランチつき講演会－

あなたと家族が元気になる食べ方とは？

～最新の糖質制限食のご紹介～

ご自身やご家族、お子様みなさんが元気で健康的な  
毎日を送るポイントがわかります

講師紹介

大柳 珠美

管理栄養士

2006年より糖質制限理論を学び、自らも糖質制限を実践しながら、東京都内のクリニックで糖尿病、肥満など生活習慣病を対象に、糖質の過剰摂取を見直し、たんぱく質、必須脂肪酸、ビタミン、ミネラル不足を解消する食事指導を専門に行い、薬に頼り過ぎない治療をサポート。  
2型糖尿病の家族は糖質制限食を実践、投薬なしで血糖値、脂質代謝異常の数値、肥満がすべて改善。低糖質メニューの開発、講演会、雑誌、ブログ「管理栄養士のローカーボ・キッチン」などで、真の栄養学に基づいた、おいしく続けられる糖質制限食の情報を発信。

<著書>

『糖尿病のための「糖質オフ」ごちそうごはん』

『食品の糖質量がひとめでわかる！

糖質制限食ハンドブック』（アスペクト）

『決定版 糖質オフでやる！！』（宝島社）など多数。



定 真理子

新宿溝口クリニック

チーフカウンセラー

自身の不妊症の治療で分子整合栄養医学に出会い（現在2児の母）、1984年より栄養療  
カウンセラーとして、クリニックやその他機関で  
多くの患者様と接する。  
また新宿溝口クリニックのチーフカウンセラー  
としてクリニックの立ち上げからカウンセラー  
育成などを行い、その後、医師、医療関係者  
向けの分子整合栄養医学講座・セミナー等の  
講師を務める。

<定カウンセラーの著書>

- 35歳からの栄養セラピー～妊娠体質に変わる食べ方（青春出版社）
  - 医師も実践している子供が丈夫になる食事（ワニブックス）
  - 美肌になる栄養セラピー（マイナビ）
  - ヤセ体質に変わる栄養セラピー（青春出版社）
- ターザン・日系ヘルス・マリ・クレール等、掲載記事多数あり



■日時：2015年1月25日（日）

セミナー：11:00～12:30（受付10:30～）

ランチ会：12:45～14:00

定員

40名

（お申込順）

■場所：オステリア ムーリベッキ

秋田市中通2丁目2-30

センティール・ラ・セゾン千秋公園1F

TEL:080-0800-6089

会費：2,500円  
低糖質ランチコース付

●参加方法：

①お電話お申込み

②ファックスお申込み

院長特別講演

「もう一つの食物アレルギー ～遅延型フードアレルギー」

遅延型フードアレルギーは、さまざまな体調不良を引き起こす原因にもなります。

元気で健康的な毎日を送るための食べ方をするにはご自身の食物アレルギーを知っておくことは大切です。当院での検査や診療の実際をお話します。

主催

あきたすてらクリニック 秋田市手形字西谷地1-2

TEL：018-874-7411

協力

オーソモレキュラー.jp

http://www.orthomolecular.jp/

# 2015年1月25日(日) 栄養セミナー 「あなたと家族が元気になる食べ方とは？」 お申し込み方法

定員となり次第、締め切りとさせていただきますのでお早めにお申し込みください。

【お申し込みの際しまして】

- 会費は当日会場の受付にてお支払いいただきますので、ご来場の際にご用意ください。
- お申し込み後のキャンセルにつきましては、**1月21日水曜まで**に必ずご連絡ください。

## お申込方法①

下記の電話番号にお電話いただき、「1月25日講演会申込み」の旨とお名前・ご連絡先お電話番号をお伝え下さい。

**TEL : 018-874-7411**

## お申込方法②

下記申込み用紙に必要事項をご記入の上、FAXにてお申込み下さい。

ご住所 〒		
フリガナ	電話番号	ファックス番号
お名前	E-Mailアドレス	

※本申込書にていただいた個人情報は、個人情報保護法及び関連法令また個人情報保護方針及び関連する規程類に基づき適正に管理保護し、目的以外の利用や第三者への情報提供は行いません。

**FAX : 018-874-7412**

## 会場のご案内

### オステリア ムーリベッキ

秋田県秋田市中通2-2-30  
センティール・ラ・セゾン  
千秋公園 1階  
TEL:080-0800-6089



こだわりの食材を使ったイタリアのオステリアが、秋田にあります



## 【駐車場のご案内】

レストラン専用駐車場は15台まで駐車いただけます。  
満車の際にはお手数ですが近隣の駐車場をご利用ください。