

講演会

# 食生活が人生を変える

一心と体を元気にする生き方・食べ方

私たちの“体も心”も食事に大きく影響されています。

温もりのある食卓が家庭から消えつつあり、子供たちの心の荒廃、年々増大する生活習慣病など、今や大きな社会問題になっています。

“食育は家庭から”実践活動五十年余の東城先生の自然食、自然療法のお話から、人生を開くヒントをぜひ手に入れていただきたいと思います。

平成22年 6月26日(土) 13:00~15:30

太白区文化センター 楽楽楽ホール

仙台市太白区長町 5-3-2 TEL022-304-2211  
JR・地下鉄「長町駅」下車 (公共交通機関をご利用ください)

入場無料

講師 あなたと健康 主幹

## 東城 百合子

自然食・自然療法研究家

大正14年岩手県に生まれる。昭和20年栄養士になる、重症の肺結核を玄米菜食と自然療法で克服。以来自然食料理教室・講演・著作活動で広く伝えつづけている。S48年月刊『あなたと健康』創刊。『家庭でできる自然療法』『お天道さまありがとう』『家庭の味手作り食品』等 著書多数。

うらも見て  
下さいね



- 託児あります 石井他美子へ (022-289-5277)
- スタッフ募集中 佐藤 宏美へ (090-2957-2216)

■主催 宮城 根っこの会 (自然食料理教室・自然療法研究会)

■問い合わせ 若生裕子 (022-372-3088) 佐藤宏美 (090-2957-2216)

■後援 宮城県教育委員会/仙台市教育委員会  仙台放送局  河北新報社

# 自然食・自然療法展示

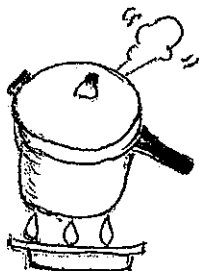
楽・楽・楽ホールロビー 11:00~12:30

**【野草・薬草コーナー】**

よもぎ・すぎな・どくだみ  
びわ葉エキス 等

**【お手当コーナー】**

こんにやく湿布・生姜湿布  
里芋湿布・豆腐湿布  
びわ葉温灸



**【食のコーナー】**

玄米菜食の実物見本  
植物蛋白を使ってのお料理色々  
(大豆・グルテン・麩など)  
治病食 等

**【試食コーナー】**

玄米おむすび 天然酵母パン  
胚芽クッキー等の手作りおやつ

## 宮城根っこの会の活動

東城百合子先生の「あなたと健康」誌の読者を中心に勉強している会です。「自然」に添った生き方  
食べ方を通して健康で幸せな生活を送りたいと願い、下記の通り活動しています。

	内容	活動日時	場所	責任者
宮城根っこの会	「あなたと健康」輪読 栄養生理学 等 講演会・健康学園開催	第2・4火曜日 10:00~15:00	おりざの家 太白区長町佐藤宅	早田 022-258-1853 佐々木みね子 022-382-3750
げんの会	玄米・自然食調理実習	第1火曜日 10:00~14:00	泉中央市民センター	若生裕子 022-372-3088
つれづれの会	自然食・治病食調理実習 手当教室	第1水・第3火・第4木 第1金・第3金 10:00~14:00	おりざの家 太白区長町佐藤宅	佐藤宏美 090-2957-2216
しかまの会	玄米・自然食調理実習	第1木曜日 10:00~14:00	色麻町農村環境 改善センター	星川洋子 0229-65-4085
あゆみの会	玄米・自然食調理実習	第3土曜日 10:00~14:00	黒松市民センター	石井他見子 080-1673-6857
サークルわかば	子育て・離乳食 栄養生理学	第2月曜日 10:00~13:00	こんの助産院 泉区山の寺	今野馨子 022-373-9920
木の実の会	玄米・自然食調理実習	第3水曜日 10:00~15:00	塩釜公民館	鮎屋洋美 090-6225-1360
星の会	玄米・自然食調理実習	第1木曜日 10:00~14:00	田中のり子宅	田中のり子 023-662-5907
自然食の 基本勉強会	「お母さんの栄養学」 輪読と玄米自然食 調理実習	奇数月 第4金曜日 10:00~13:00	みやぎ生協名取西店 2階調理室	佐藤宏美 090-2957-2216

※会場・日時は都合により変更になる事もあります。