

# 食生活が人生を変える

— 生きることは食べること、食べることは生きること —

今、日本の伝統食が見直されつつあります。私たちはご飯、みそ汁、漬物という基本的な食事がこころと身体を元気にすることを実感しています。それを次の世代に伝え残していきたいと思います。東城先生から、ご指導いただいた食生活の大切さを今回もまた皆様にお聞きいただきたいと願いながら、ご来場をお待ち申し上げます。

平成26年3月12日(水)

入場無料

10:00～12:30 (開場9:30)

イズミティ21 小ホール

仙台市泉区泉中央2-18-1 022-375-3101  
仙台市営地下鉄南北線 泉中央駅で下車、北3出口からすぐ

託児有り  
(申込制)

あなたと健康主幹  
自然食・自然療法研究家

東城百合子

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続けている。昭和48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』『手作り食品』等 著書多数



あなたと健康 社長  
健康相談室 室長

五来純

昭和31年東城先生の長男として生まれる。自然に還って生き抜くこのあなたと健康の運動の後継者として、自然療法の普及のために、読者に招かれて全国各地で勉強会を開催している。著書「あなたもできる食育」「自然食のおやつ」「自然の力とともに生きる」等

■主催 宮城 根っこの会(自然食料理教室・自然療法研究会)

■問合せ 石井他見子(080-1673-6857) 高橋和代(070-6952-3622)  
TEL/FAX(022-289-5277)

■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