

講演会

食育と健康

心とからだを元気にする生き方・食べ方

食べ物が人の心とからだに大きく影響するといわれています。
日本の伝統食が食卓から消えつつあり、心の荒廃や不健康などを招いています。
そこで、食育は国をあげて取り組む時代になりました。今一度、私たちの生活を見直し
健康で幸せな人生に導いてくれる食の大切さを一緒に学んでみませんか？

平成21年

9月18日(金)10時～12時

青年文化センター 交流ホール

託児あり(申込制)

仙台市青葉区旭ヶ丘3-27-5 Tel022-276-2110

地下鉄旭ヶ丘駅 東1番出口すぐ

■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)

1925年岩手県に生まれる。1942年栄養学の草分けだった佐伯矩博士に師事栄養士になる。1949年重症の肺結核を玄米自然食と自然療法で克服。以後食生活を通して生命の尊さ自然に添った生き方の大切さを著作講演活動で伝え続けている。1973年月刊誌「あなたと健康」を創刊。著書「家庭でできる自然療法」「食卓からの子育て」「食生活が人生を変える」他多数



■主催 宮城根っこの会(自然食料理教室・自然療法研究会)

■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

■問い合わせ 若生裕子/022-372-3088 石井他見子/022-289-5277

玄米自然食料理教室と勉強会

宮城根っこの会

玄米自然食の調理実習をとおして、“自然に添った生き方・食べ方”を学び、健康で幸せな家庭生活とより良い人生を送りたいと願い勉強しています。

東城百合子先生（自然食・自然療法研究家）の月刊「あなたと健康」誌の読者を中心に全国各地にグループがあり、宮城県内では下記のとおり活動をしています。

- ◆玄米自然食を主とした手作り健康料理教室
- ◆離乳食、おやつ、子供食を中心にした子育て世代の料理教室・勉強会
- ◆こんにゃく・生姜・豆腐・ビワの葉など身近にあるものを使った手当て法
- ◆現代医学とは別の本当に体にやさしい栄養生理学、月刊「あなたと健康」誌の輪読
- ◆講演会の主催

宮城根っこの会

あゆみの会
毎月第3土曜日
黒松市民センター
9:30~14:30
調理実習・勉強会
石井他見子
022-289-5277(T&F)

しかまの会
毎月第1木曜日
色麻ケナフ館
10:00~14:00
星川 洋子
0229-65-4085(T&F)

古川教室あり

子育て
離乳食

サークルわかば
毎月 第4月曜日
泉区山の寺 こんの助産院
10:00~13:00
今野 響子
022-373-9920(T&F)

木の实の会
毎月 第3木曜日
塩釜公民館
9:30~15:00
船屋 洋美
090-6225-1360

こども教室

げんの会
毎月 第1火曜日
泉区中央市民センター
10:00~14:00
若生 裕子
022-372-3088(T&F)

山形 星の会
毎月第1木曜日
山形市 田中のり子宅
10:00~14:00
田中のり子
023-662-5907(T&F)

つれづれの会
料理教室A 毎月第3火曜日
料理教室B 毎月第4木曜日
10:00~14:00
手当教室 毎月第1金曜日
毎月第3金曜日
10:00~13:00
おりざの家(太白区長町 佐藤宅)
佐藤宏美
022-247-1405(T&F)
090-2957-2216

宮城根っこの会

■毎月 第2火曜日・第4火曜日

9:30~15:00 おりざの家(太白区長町 佐藤宅)

栄養生理学・自然療法の勉強会

早田 恭子 022-258-1853(T&F)

佐々木みね子 022-382-3750(T&F)

■奇数月 第4金曜日(年6回)

9:30~13:00 みやぎ生協名取西店2階 調理室

自然食の基本勉強会

黒沼 美和

問佐藤宏美022-247-1405