

健康な生活は毎日の食事から

『料理で、脳の活性化と健康を！』

毎日の食事は私たちの健康と元気な毎日をつくる大切な習慣です。本講演では、食材に含まれる栄養素を上手に取り入れる調理のコツや、いつもの料理をひと工夫して栄養価を高める方法など、毎日の食生活に役立つ情報をご紹介します。

さらに、食事や料理を通して脳を活性化する方法、いつまでも若々しく過ごすための美容・アンチエイジング（年齢に応じたケア）につながる食事のポイントについても、分かりやすくお話しいただきます。また、子どもの成長や健康を支える「食育」についてのヒントもご紹介。

「何を食べるか」だけでなく「どう料理するか」「どう食べるか」まで、毎日の食事を楽しみながら健康につなげる方法を学んでみませんか？



テーマ 01

バランスの良い
食事とは

テーマ 02

食と料理から脳を活
性化や健康を考える

テーマ 03

おいしく食べて
アンチエイジング

料理研究家

Japan Food Expert 代表取締役

長田 絢氏

講師プロフィール

食の専門家として、テレビ番組のコメンテーターや料理番組を担当し、コラムへの執筆など行う。企業や自治体の商品開発やレシピ制作、プロモーション支援など幅広く活動中。法政大学大学院でMBAを取得。食の専門知識と経営の視点を融合させ、食を通じて地域活性化や生産者及び企業支援に取り組んでいる

開催日時 2027 **1/28** (木) 14:00-15:30

会場 土岐商工会議所 (セラトピア土岐 4F)

定員 **20** 名

対象

多治見法人会の (男性の方の参加も)
会員事業所 大歓迎

参加費 **無料**

申込期限

1月15日(金)

こちらから
お申し込みは



多治見法人会 土岐支部 記念講演会

FAX:0572-54-1188

事業所名		業種	
参加者名		参加者名	
TEL		メールアドレス	