



食と健康 セミナー in 京都

日時 2025年 6月15日 日 14:00~15:30
(受付13:30~)

会場

キャンパスプラザ京都
六階 第五講習室

住所: 京都府京都市下京区西洞院通塩小路下る
東塩小路町939

講師

(株) 玄米酵素FBRA 学術研究員
鍼灸師・NPO法人日本総合医学会理事

井上 明



●プロフィール

伊豆みどり会保養所所長として、約20年間、難病の方々を中心に食事指導、断食指導・物理療法を行う。現在、年間100回を超える講演、年間10回以上の断食合宿で、多くの方々に健康アドバイスを行っている。

☆著書 愛と和食がすべてを癒やす(2020年8月)

「井上 明の過去の講演動画 ダイジェスト」はこちら



■講演テーマ■

お酒で人が変わるように食で心も体も変わる!!

和食は 健幸美 への架け橋

玄米・大豆・野菜・海藻・魚介類、腹八分、よく噛む~これが王道!

【こんなことが学べます】

- ・腸内細菌が心と身体を決める
- ・理想のバランス食事法「5:3:1:1」
- ・寿命の共通項! ○○を食べた量と健康寿命の関係

参加者
特典

無料(お気軽にお越し下さい)



お申込・お問い合わせ

QRコード読み取り
からもアクセス可

株式会社玄米酵素 大阪支社



紹介販売店

①Webで簡単予約 (玄米酵素 セミナー日程一覧 で検索)

②TEL : 06-6258-2345 (営業時間 9:00~17:30 平日のみ)