



健康美人を作る食の秘訣



講師：石井尚美

エコロッキングスクール専任講師・管理栄養士
2025ミス・ジャパン・ビューティーキャンプ講師

女子栄養大学 栄養科学専攻卒業。漢方薬局での薬膳料理指導、スポーツクラブでの食事指導、トレーニングインストラクターの経験を活かし、幅広い視点から料理教室や講演活動を展開。2018年にはミス・ユニバース・ジャパン北海道の公式コーチ、さらに2022年・2024年にはミス・ジャパン・ビューティーキャンプの講師および公式コーチを務める。東京都墨田区の学校支援ネットワーク事業を通じ、墨田区・港区内の公立学校で授業を担当。自然食レストラン「元氣亭」の監修も行い、健康と食をテーマに多方面で活躍中。

「美と健康を
手に入れる
レシピ」
試食つき

POINT 1

美肌を手に入れる
ための
たんぱく質
摂取のコツ

POINT 2

甘いものを
食べる時の
注意点

POINT 3

腸内環境と
美の関係

日時 2026年 3月29日(日)
10:30 ~ 12:00 (10:15~入場)

会場 SKしんきんプラザ4階
SK駅前ホール

住所：掛川市駅前4番地の4(掛川駅北口正面)

電話：0537-61-1151

立体駐車場あり(100円/30分)

参加費 無料(要予約・定員30名)

お申込みは主催：向田

または(株)玄米酵素東京支社まで

☆参加者限定☆

体内糖化度検査 1回500円

老化の背景の一つ
『糖化』の進行度合いを
簡単に測定できます。
ご希望の方は当日受付にて

お申しください。(受付でのお申し込み順にご案内)



主催・お問い合わせ
玄米酵素特約店 向田千鶴子

☎090-4868-4529

協賛：株式会社玄米酵素 東京支社
東京都墨田区両国3丁目24-10 第2酵素ビル「エコロ」
電話：03-5625-2345 / FAX:03-3632-7078
(営業時間：9:00-17:30/定休：土日祝祭日)