

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・ジャパニ・ビューティキャンプ講師

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・ジャパニ北海道の公式コーチ、さらに2022年・2024年にはミス・ジャパニ・ビューティ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
レシピ付き

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6月11日(木) 13:30～15:00 (受付13:00～)

☆場 所 札幌エルプラザ 4階 大研修室

札幌市北区北8条西3丁目 ☎011-728-1222

札幌市営地下鉄「さっぽろ」駅より地下通路:札幌駅北口地下歩道12番出口

☆定 員 50名(必ずお申し込みください)

☆申し込み締切り 6月8日(月) 先着順

☆参加費 無料 ☆対象 どなたでも

食と健康セミナー参加者に
特別サンプルプレゼント!

[サンプル内容]

・玄米酵素 F100 2袋

・ハイ・ゲンキビフィズス 2袋

・ハイ・ゲンキスビルリナ 2袋



お持ちの方は
お忘れなく!

■お問い合わせ・お申込み先

株式会社 玄米酵素 札幌営業所

札幌市北区北 12 条西 1 丁目 1-1

TEL:011-736-2345 FAX:011-736-234

【申込み】

参加者名 _____

連絡先 _____