

TVでは伝えない

食の真実

～思春期の心と身体を育む食事～

2月10日(土) 13時～15時

講師:長嶺荒人

NPO 法人「がんじゅうふあみりー」代表

プロフィール・・・ うるま市在住

・石垣市生まれ 中学～大学は九州

・浦添市で20年間「薬局」を経営

・平成20年に廃業しFM那覇ラジオをはじめ、てだこホール等で「健康教室」を開催、平成30年1月には400回を達し、現在も更新中。

・教室では個人の間診票を作り中医学の理論に基づき、体質に合った食事や漢方薬をアドバイス。

・健康維持・体質改善に役立つ中医学の知恵を広める活動をしている。

内容(予定)

★思春期に大切な食事

★正しい食用油の選び方

★トランス脂肪酸について

★注意したい砂糖の摂取

★ファーストフードの弊害

★動物性たんぱく質の過剰摂取

●募集期間:1月17日(水)～2月2日(金)

●対象:市内在住・在勤のお子さんを持つ保護者及び関心のある方

●場所:沖縄市福祉文化プラザ

●定員:30人(先着順)

●主催:沖縄市教育委員会 生涯学習課

●受講料:無料

●申込・問合せ:生涯学習課

☎ 939-1212(2744) FAX937 - 3548

Email kyo_syoub81@city.okinawa.okinawa.jp

