

# 健康づくりライブトーク2017

## 食べて、動いて、絶好“腸”！

### ～元気の源、食と腸内フローラ～



第1部 2時～3時

講演：「健康で笑顔あふれる毎日は、楽しく正しい食生活から」

はまうち ちなみ  
**浜内千波** (料理研究家)

#### プロフィール

ファミリーッキングスクール主宰

徳島県生まれ。大学卒業後、OLを経て岡松料理研究所へ入所。

1980年ファミリーッキングスクールを開校。「家庭料理をきちんと伝えたい」という思いで、主宰の料理教室では「家族の健康」「笑顔のある会話」に役立つ家庭料理を教えている。食生活で自ら50キロのダイエットを行った経験をもとに考案したダイエットメニュー、野菜料理は特に定評がある。

「料理は、もっともっと夢のある楽しいもの」をモットーに雑誌や書籍をはじめ、テ

レビ、ラジオ、講演会、各種の料理イベントへの参画を積極的に行うなど精力的に活躍中。

書籍：おいしい牛乳料理帳（オーバーラップ）

浜内千波のやせるおかず（学研プラス）

浜内千波のやせる！料理の裏技（宝島社）など



第2部 3時～4時

講演：「“長寿菌”がいのちを守る！～大切な腸内環境コントロール～」

べん の よ し み  
**辨野義己** (国立研究開発法人理化学研究所 特別招聘研究員)

#### プロフィール

国立研究開発法人理化学研究所 イノベーション推進センター 辨野特別研究室

特別招聘研究員、酪農学園大学特任教授 農学博士。

専門：微生物分類学、腸内環境学

学協会活動：日本臨床腸内微生物学会理事，日本獣医学会評議員，国際嫌気性グラム陰性無芽胞桿菌分類命名小委員会委員，(財)ヤクルトバイオサイエンス財団評議員，(社)全国発酵乳・乳酸菌飲料協会理事

受賞：日本獣医学会賞受賞(1986年)，日本微生物資源学会 学会賞(2003年)

酪農学園大学獣医学部同窓会「三愛賞」受賞(2007年)

文部科学大臣表彰・科学技術賞(理解増進部門)受賞(2009年)

2009 Top Ten New Species Award(2009年)

著書：「自力で腸を強くする30の法則」(宝島社，2016)、「腸を整えれば病気にならない」(廣済堂，2016)

「腸内細菌の驚愕パワーとしくみ」(C&R研究所 2016)、「100歳まで元気な人は何を食べているのか？」(三笠書房 2016)

#### ★会場案内図★



<b>F A X 送信票</b> (聴講券はお一人様3枚まで)	
氏名	歳
住所 〒	
電話	必要枚数 枚

※ご記入いただいたお客様の個人情報は、このイベントのみ使用致します。