

「食」から考える『時間栄養学』

— あなたはあなたが食べてきた食べ物そのものである —

食が体にどのような影響を及ぼすのかは様々な要因がありますが、その一つに**体内時計**の働きがあります。

実は、食べ物は摂取する時間帯によって脳や臓器への影響と肥満や睡眠、病気などとも深い関連があることが解明されています。

私たちは「いつ、何を食べればいいのでしょうか？」

本講座では食と食事が精神性にどのような影響を与え続けているのかに注目し「食べる」を通して「健康であること」を考えます。現代に生きる私たちにとって本当に大切にしたい「食」、その理解を『時間栄養学』の面から学ぶ貴重な時間です。飽食の時代だからこそ、賢い食生活を学びませんか。

日 時：5月28日(土) 11:00～12:30
6月26日(日) 13:00～14:30

場 所：インフィニ

受講料：6,000円(税別)

講座形式：対面受講 or オンライン受講

※お申込み時にご希望をお知らせください。

マナー講師養成講座 修了生
NEW講座！



講師：江口 淳子

古代ギリシャより食事はその人を内部から変化させるものとして大切にされています。何を食べるかも大切ですが、いつ食べるかという食事のタイミングも大切です。

実はこの食事のタイミングが、私たちの身体をコントロールしている自律神経に影響し、身体のリズムを作っています。

このリズムが乱れてしまうと、病気になりやすい身体になってしまいます。本講座で時間栄養学の観点から健康について一緒に考えてみませんか。

プロフィール

インフィニフィニッシングコース、インフィニパーフェクトマナー講師養成講座修了、理学療法士免許取得後、大学病院等で患者様の治療や研究を行う。現在は理学療法士養成校の専任講師として勤務。リハビリテーション学博士号取得。

【お申込み】お電話またはメールにて TEL：092-711-7611
MAIL：order@fs-infini.com
※件名《時間栄養学》でお送りください。

【締め切り】5月分→5月18日(水)17:00 / 6月分→6月16日(木)17:00