

お米で健活シンポジウム2019

# コメ力は、健康力。

～脳と体を活かす、正しいお米の食べ方～

ご飯やパン、麺類などの炭水化物や、糖類が多く含まれる食べ物の量を減らす「糖質制限」がブームとなっています。しかし、糖質制限の言葉が独り歩きし、正しい情報を理解していない人が多いという指摘も。極端な糖質制限が危険な理由は何か？ ご飯はほんとうに太りやすいのか？ 正しいお米の食べ方を、エキスパートから学びます。

日時

2019 3/16(土) 13:00～16:00 開場12:30

参加  
無料

会場

ロイトン札幌 2F「リージェント・ホール」  
札幌市中央区北1条西11丁目

## プログラム

● 13:00 開会

● 13:01 主催者挨拶

● 13:05～14:05

**講演1** ほんとうのところ「糖質制限」ってどうなんですか？

講演：京都大学 名誉教授 森谷 敏夫氏

● 14:05～15:05

**講演2** お米で太るは誤解！ ～心と体が元気になる食べ方～

講演：一般社団法人 日本健康食育協会 代表理事 柏原 ゆきよ氏

● 15:05 休憩(15分)

● 15:20～16:00

**トークセッション** 日本型食生活とお米の栄養

出演：森谷 敏夫氏 柏原 ゆきよ氏 ファシリテーター：林 美香子氏

● 16:00 閉会



司会進行・ファシリテーター  
林 美香子氏

慶應義塾大学大学院システム  
デザイン・マネジメント研究科  
特任教授、北海道大学大学院  
農学研究院客員教授。

## 講演者紹介



講師

京都大学 名誉教授  
森谷 敏夫氏

1950年、兵庫生まれ。1980年、南カリフォルニア大学大学院博士課程修了(スポーツ医学、Ph.D)。テキサス大学、テキサス農工大学大学院助教授、京都大学教養部助教授、カリフォルニア医学研究所国際研究員、米国モンタナ大学生命科学部客員教授等を経て1992年、京都大学大学院人間・環境学研究科助教授、2000年から同科教授。2016年から京都大学名誉教授、京都産業大学・中京大学客員教授、(株)運動医学研究所長、「京大の筋肉」(デジタルアーカイブス)、NHK「たまたまがッテン」等、著書・メディア出演も多数。



講師

一般社団法人 日本健康食育協会 代表理事  
柏原 ゆきよ氏

(一社)食アスリート協会 副代表理事、(一社)日本こども育成協会 アドバイザー。管理栄養士。4万人以上の食サポートの経験から日本人の体質とライフスタイルに着目し、お米(雑穀米)を主軸にした「しっかり食べて太らないカラダづくり」を目指す独自のメソッドを確立。トップアスリートや企業経営者、モデルなどへの食生活サポートを行い、メディア出演も多数。著書は「食べて飲んでおなかからやせる」(かんき出版)「お腹からやせる食べ方」(講談社)など累計10万部超。柏原ゆきよの無料メルマガも人気となっている。

お米で健活シンポジウム 2019  
コメ力は、健康力。

～脳と体を活かす、正しいお米の食べ方～

## セミナー参加申込用紙

### 参加申込方法

必要事項をすべてご記入の上、FAX、はがき、Eメールにてお申し込みください。

◎はがき、または、Eメールでも受け付けます。ご記入内容はFAXと同じです。

FAX番号 011-622-5029 (担当: 星山)

はがき 〒064-8785 お米で健活シンポジウム事務局 (住所記載不要)

Eメール okome@tcp-sapporo.co.jp

**締め切り：2019年3月6日(水) ※はがきの場合は当日消印有効**

※尚、参加申込が定員を上回った場合は抽選とし、「ご招待メール」「ご招待状」の発送をもって当選のご案内とさせていただきます。  
※ご記入いただいた個人情報は、本催事以外の目的に一切使用しません。

### お問合せ

お米で健活シンポジウム事務局

TEL: 011-613-8012 (月～金10:00～18:00) 担当: 星山

## 参加申込 FAX 011-622-5029

ふりがな  
お名前

男 ・ 女

年齢 19歳以下 20歳代 30歳代 40歳代 50歳代 60歳代以上

ご住所 〒

参加人数

名

お申し込み者以外に同伴される方がいましたら、  
合計の人数をご記入ください。

ご職業 学生 会社員 公務員 団体職員 自営 専門職( ) その他( )

電話番号

本催事を何でお知りになりましたか? チラシ 知人からの紹介 その他( )