

ママにとって大切なのは「これで大丈夫!」  
と思える自信と「子どもの生きる力」  
を信じること。  
そのためによりよい食選力を  
磨きませんか?



ポクおやさいいっぱい食べて  
バイキンやっつける!

そうだね~



酵素栄養学講座では  
スムージーもご試食



楽しく・分かりやすく・すぐ実践できる講座は  
ママや健康・美容をお仕事とされる方に大人気!



講座の後は  
心も体も喜ぶランチで  
ほっこりタイム♪



予防医学の食育  
**makana**



まき かなこ  
予防医学講師・看護師 牧 香奈子

豊富な経験と知識を活かし、皆様の **?** → **!** に変えます!

看護師歴約20年。大学病院でがん治療に携わり予防医学に転身。がんを含む生活習慣病を予防する食生活アドバイザーとして従事。我が子の離乳食の経験から「病気を予防する食習慣は0歳から」と確信し食育、離乳食資格を取得。自然療法、陰陽、薬膳、マクロビオティックなど東洋医学も取り入れ、各講座100名以上参加される人気の講座。現役の訪問看護師として高齢者のケアにもあたり0歳~100歳までをサポート。  
\*「makana」はハワイ語で「大切な贈り物」の意

- ・アタッチメント食育インストラクター
- ・看護師
- ・離乳食インストラクター協会1級
- ・人間ドック食生活アドバイザー
- ・食実践プランナー(米・雑穀米)
- ・酵素スムージーブレイマスター
- ・薬膳初級アドバイザー
- ・予防医学リンパ健康セラピスト
- ・毛髪ミネラル検査アドバイザー
- ・育児セラピスト2級

こんなお悩みありませんか?

- 離乳食から体にいいものを食べさせたい。
- 添加物や農薬が悪いのは分かるけど、一体何を食べていいの?
- 情報がありすぎてどれが正しいのかわからない。
- 忙しいから簡単ですぐ実践できる情報がほしい。
- 子どものアレルギーで悩んでいる。
- 病気に強い健康な子に育てたい。
- 妊娠に向け体質改善したい。
- 孫のために食育を学びたい。



食まつわる情報が溢れ「これは危険?」「これがいい?」一体何を食べさせたらいいのかわからない。アトピー、アレルギー、虚弱など体質に合わせた食事を考えたい。ママの悩みは尽きません。私自身も「これで本当に大丈夫?」と離乳食から不安や心配が尽きない日々でした。

「病気・未病・健康な体」を知り尽くした現役ナースだからこそ私は伝えたい。「人間の体って素晴らしい!」「栄養を吸収する、デトックスする様々な機能があるからこそ、元気に生きていける!」ってことを。

今、ママにとって大切なのは「大丈夫」と思える自信、そして「子どもの生きる力」を信じることです。ママの小さな自信が心のゆとりとなり、子どもの笑顔に繋がります。「大事にされている」「守られている」そう感じられることが、食育の原点だと私は考えます。

お申し込みはブログより

お気軽に友達申請して下さいね。

<http://ameblo.jp/makana0902/>

お問い合わせは事務局メールまたはLINE@より

[kana.harugemma@gmail.com](mailto:kana.harugemma@gmail.com)



「ブログをチェックする時間がない」  
「次の講座・イベントを早く知りたい」  
「キャンセルが出たら教えてほしい」

そんな方は是非ご登録下さい!  
LINE ID: @uvu0210m



**1/19 (金)**

優しく頭のよい子に育てる 脳科学と味覚講座

脳が最も発達する時期は6歳までと言われています。乳幼児期にいくら知育玩具を与えても、それだけでは質のよい脳は作られません。最近ではキレやすい子、味覚がわからない子も増えています。好き嫌いの理由、やめられないお菓子も実は脳が決めているから。穏やかで、かしこい脳を育てる『育脳の基本』は日々の食事。質の良い脳を作るための油や砂糖についても学びます。



2部制

- 午前の部 ■ 講座: 10:30~12:00 ランチ: 12:00~13:00
- 午後の部 ■ ランチ: 13:30~14:30 講座: 14:30~16:00

■ ご予約方法 ■

gomacro Salon 店頭・TEL 075-257-5096

ご予約ページ <http://gomacro.resv.jp/>

■ 参加費 ■ 9,720 円 (ランチ代 1,080 円込み)

植物性食材のみを使用! gomacro 特製お弁当付き