

ランチ付き!

300名以上が参加!

基礎から学ぶ アレルギー講座

(小麦・卵・乳製品・花粉症・体質改善)

1/24
(木)

その不調、ひょっとして小麦・乳製品・大豆かも?
アレルギー初級者講座

現代人はお米より小麦や乳製品を大量にとっているのが現状。何気なく食べている食材がアレルギー症状を招き、かゆみ、発赤、冷え、消化器症状、免疫力低下、花粉症、鼻風邪、鼻炎など引き起こしている可能性があります。小麦ダメ! 乳製品ダメ! ではなく、何を食べても大丈夫なカラダを作ることが親の役目。体調体質に合わせた代替品や、食材の具体的な選び方をご紹介します。



【2部制】お時間をお選びください

■ 午前の部 ■
講座 10:00~12:00 ランチ 12:00~12:45

■ 午後の部 ■
ランチ 13:00~13:45 講座 14:00~16:00

■ 参加費 ■

10,800円(税込)

(講座費: 9,720円+ランチ: 1,080円)

お問い合わせ・お申込み
gomacro Salon 予約ページ
<http://gomacro.resv.jp>
またはお電話 075-257-5096



講師

予防医学の食育makana



まきかなこ (牧 香奈子 / 『予防医学の食育makana』代表)

看護師歴20年以上。看護専門学校在学中に、オーストリアにて総合病院、ERセンター(救急医療)慢性期・高齢者施設での看護研修を受け、患者主体の医療を学ぶ。卒業後、大学病院にてがん治療にたずさわり、出産を機に予防医学の食・ライフスタイルを伝える予防医学講師となる。

西洋医学だけでなく薬膳、陰陽調和料理、マクロビオティックなどの東洋医学、発酵食等の伝統食も取り入れ、体質・体調に合った食養の考え方を伝えている。奈良県を中心に全国各地で講座開催中。受講者数はのべ2000名を越える。1児の母。