

# 千代田区倫理法人会 第1218回 経営者モーニングセミナー

～ 集中力を高める食事のとり方5つ

— 食事負債を減らす食事法 —

## 倫理の学び舎に相應しい「学士会館」で開催

【日 付】平成29年10月12日(木)

【会 場】学士会館

【セミナー】6:30～7:30(会費無料)

東京都千代田区神田錦町3-28

【朝食会】7:30～8:15(朝食代700円)

TEL 03-3292-5936

※朝食会出席の方は10月10日迄にお申込ください

【主 催】一般社団法人倫理研究所 千代田区倫理法人会

～ 万人幸福の葉 第7条 疾病信号～

なまい りえ  
【講師】生井 理恵 氏

ベジ活アドバイザー  
(一社)食べてキレイになる協会 理事

### ■ プロフィール ■

【経 歴】千葉県出身。目白学園大学短期学部卒業。

父の糖尿病をきっかけに食の大切さと野菜と果物の素晴らしさに目覚める。野菜と果物がカラダに果たす役割の大きさと、食べることを楽しむココロの大切さを様々な世代へ伝えたいと思い現在に至る。企業や団体への講演、セミナーの他、コラムや本の執筆・レシピ提供や商品の監修、食育講師など多岐に渡り活動中。また自身のダイエット経験から正しい食の知識を付与したいとの思いから、一般社団法人「食べてキレイになる協会」の設立に寄与。食べてキレイになる食材を使った料理教室を開催している。著書に「ママとキッズの楽しい”ベジ活”」(ワニブックス)などがある。

【活 動】 食べてキレイになる料理教室主宰。

### ■ 講演概要 ■

すぐに実践できる集中力を高める食事のとり方を具体的に5つご紹介します。時間栄養学に基づいた食事のとり方や身近な食材の効率的なとり方など個人個人の食の悩みや問題によりそったアプローチ方法をお話しさせていただきます。



### 学士会館

千代田区神田錦町3-28 TEL 03-3292-5936

- ・地下鉄三田線・新宿線・半蔵門線「神保町」  
A9出口徒歩1分
- ・地下鉄東西線「竹橋」1b出口徒歩5分



皆様のご参加を心よりお待ちしております。

千代田区倫理法人会 会長 永禮 慎一

<http://www.rinri-chiyoda.com/>

参加お申し込みは下記をご記載の上 FAXにてお申し込み下さい

FAX 03-5358-5375

10月12日 千代田区倫理法人会第1218回「経営者モーニングセミナー」  
に参加します

お名前	当会員・( ) 倫理法人会 ゲスト ( ご紹介者名 )
会社名	セミナー 参加( ) 名 朝食会 参加( ) 名
ご住所	
TEL	FAX
e-mail(任意)	