



# 講演

「ごはん食で正しいダイエット ~お米のほんとの話知っていますか~」



お米を食べると太りやすいと思って いませんか。 正しい知識でしっかり食べて健康な カラダづくりをしましょう。

講師

管理栄養士・日本アンチエイジング ダイエット協会 理事

伊達友美さん



# 県産農畜産物を使った カレーのランチ会



ホテルの絵料理長が考案したご家庭でアレンジできる 県産の農畜産物を使ったカレーをご提供します。 〇香辛料薫る無水カレー 〇野菜のうまみたっぷりのスープカレー

司会

ターザン山下さん

# クイズの告知

兵庫県の農業にまっわるクイズに答えて プレセ"ントが当たる!!

参加費 500円 (定員) 100名

**E** 



参加申し込みはこちらから

https://www.iqform.jp/jahyogoevent sshittoko/sp/enquete/formtest/

JAグループ兵庫の情報はこちら

JAグループ兵庫

検索

ひょうごの農と食、そして地域のために

◆ JA兵庫中央会

# でとこ! ひょうごの

# プログラム

10:30 受付

11:00 第一部 講演会

> 「ごはん食で正しいダイエット ~お米のほんとの話知っていますか~」

12:15 第2部

カレーのランチ会

13:30 | 閉会

参加申し込みは、オモテ面のQRコードまたはアドレスか らアクセスし、必要事項を入力のうえ、お申込みください。

(先着順、定員になり次第締め切り)

参加を受け付けた場合は、登録されたメールアドレスに 参加可能な旨のメールを返信いたします。

お問い合わせ先 JA兵庫中央会協同組織部

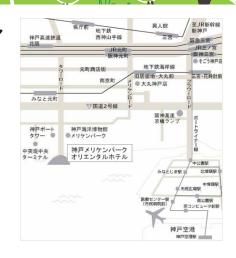
TEL:078-333-5896

# 神戸メリケンパークオリエンタルホテル

- ●JR「神戸」駅より、お車で約5分
- ●JR・阪急・阪神・地下鉄「三宮」駅より、お車で約10分 (ホテル無料シャトルバスあり)
- ●JR・阪神「元町」駅より、徒歩約 15分
- ●地下鉄海岸線「みなと元町」駅出口2番より、徒歩約8分

## 「ホテル無料シャトルバスについての詳細はこちら

http://www.kobe-orientalhotel.co.jp/access/bus.php



# 講師プロフィール



管理栄養士・日本抗加齢医 学会認定指導士・ペット栄養 管理士・JADA認定サプリメ ントエキスパート・睡眠エキス パート・日本アンチエイジング ダイエット協会/理事・日本ア ンチエイジング歯科学会/理 事 · 日本工学院八王子専門 学校スポーツカレッジ/講師

伊達 友美

1967年 静岡県浜松市生まれ。10代からダイエットとリバウンドを繰り返し、摂食障害に。30 代後半から、そのすべてを克服。その後は、体重・体型を維持している。25kgのダイエットとニ キビ肌改善をした体験から、「食べてやせるプラス栄養の食事法」を提唱。メリハリボディと美肌、 アンチェイジングを実現する食事カウンセリングをこれまで約6000人に行っている。現在も3つ のクリニックで指導にあたっている。

【著書】 「体質改善ダイエット」 (監修) (マガジンハウス)、 「図解23時から食べても太らない方法」 (WAVE出版)、『大盛りごはんを食べてもやせる技術』(池田書店)、『お金が貯まるダイエット』 (マガジンハウス)、『伊達式 若返る食べ方』(マイナビ) 他

【メディア】<TV出演>「あさイチ」「深イイ話」「得する人損する人」「ナイナイアンサー」「PON!」 「ビビット」「名医の THE 太鼓判」「ダイエット総選挙2017」「ゴゴスマ」「ピラミッドダービー」「林 修の今でしょ!講座」「主治医が見つかる診療所」「ソレダメ!」「ニッポンのみかた」「○○式って 効くの?」「バイキング」「ノンストップ」「めざましテレビ」他

【雑誌】「クロワッサン」「ターザン」「anan」「ELLE」「オレンジページ」「Saita」「女性セブン」「マ キア」「美ST」「日経ヘルス」「日経ウーマン」他多数



ひょうごの農と食、そして地域のために ■ JA兵庫中央会





兵庫県政150周年事業 ひょうご農と食のフェスタ