

第14回 テーマ

# 人は40～42℃、野菜は50℃で元気になる

～温めると増えるヒートショックプロテイン・  
HSPが人も野菜も元気にする～

食物を摂取することで、私たちのからだは維持されています。しかし、今、その食物環境が、脅かされています。

そこで、食や健康の大切さをもう一度考え直し、私たちが健康であり続けるためには、「自分で今、何が出来るか」を共に考えることを目的としています。

# 食と

を考えるサロン

# 健康

パパ、ママに  
聞いて欲しい  
親子部屋あり！

講演後は、皆様と一緒に、お茶とお菓子を楽しみながら気楽な気分で、少しだけ考えを巡らせて下されば幸いです。

平成30年

**11月18日** 日  
13:30～15:30

12:30～

会場前にて無農薬・有機栽培の野菜の販売も行います！



■ 講師

一般社団法人  
HSPプロジェクト研究所  
所長 医学博士

伊藤 要子 氏

費用 **300円** (お茶とお菓子付き)

会場

井上内科クリニック  
デイケアほほえみ

住所：一宮市開明字東沼85

申込

事前のお申込みが必要です。

定員：先着30名様

お名前、参加人数、連絡先を下記のお申込み先まで、ご連絡下さい。



NPO  
一宮ハート・ギョット・ネット

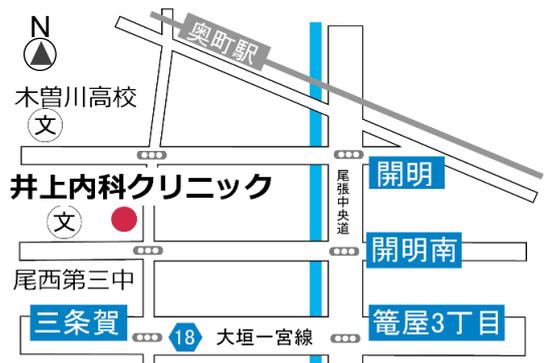
一宮市開明字東沼85  
(井上内科クリニック内)

TEL: 0586-64-7410

FAX: 0586-64-1761

e-mail: info@heartgyutto.jp

お申込み/  
問合せ先



裏面もご覧ください▶

## サロン開催スケジュール（2019/01～03）

日付	講師	内容
2019年 1月 (予定)	フェアトレード・ショップ 風”s 代表 名古屋をフェアトレード・ タウンにしよう会 代表  土井 ゆきこ 氏	<h3>チョコレートの来た道</h3> <p>～みんなが大好きなチョコ、甘いけれど苦い話と フェアトレード～</p>
		1996年中部地区初のフェアトレード(FT)専門店 風”s(ふ～ず)を愛知県女性総合センター 1Fに オープン。2009年「名古屋をFT・タウンにしよう会」 設立。2013年「FT名古屋ネットワーク」を立ち上げ 初代代表、2015年の名古屋をFT・タウン世界認証 につなげ、小中高など出前授業をふくめチョコの ワークショップを100回以上実施。2016年正文館へ 移転。息子3人は独立、夫と稲武/野入で民家カ フェ「風の庭」にて、街と田舎をつなぐ拠点づくりを している。
2019年 3月 (予定)	Simple Brew Life 醸せ師(かもせし)  はやかわあきよ 氏	<h3>発酵と腐敗</h3> <p>～発酵って何？ 酵素ってどういうもの？ 本来の発酵食とは何かを知る～</p>
		岐阜市出身。息子の離乳食をきっかけに、食と健康につ いて学び始める。美容食学、調味料アドバイザー講座など で学びを深めました。また、調味料と発酵食に特化した教 室を主宰し、講師として多くの方に発酵食の素晴らしさや大 切さをお伝えしています。 醸造料理人・伏木暢頭氏に師事し、発酵文化传承人「醸 せ師」の資格を本年取得。また、「醸せ人」を養成する講座 を開催する、「醸せ師範」となりました。各種、発酵食講座や 「醸せ人」資格取得講座、お母さんのための補完食教室、 産後のお母さんをケアするカンタン発酵食講座などを開催 しています。 家庭では、シンプルで簡単な、美味しくて栄養満点の家 庭料理をまいにち丁寧に作り、「シンプルで丁寧な暮らし」 を心がけて、1人息子の育児と家事に日々奮闘中です。



### 駐車場のご案内

- ① 駐車場(正面) : 10台
- ② 砂利駐車場(裏) : 30台

近隣住民への配慮のため、出来るだけお車での来場をお控え頂きますか、お乗り合わせの上、ご来場頂きますよう、お願い申し上げます。

