



# 美医食同源ひな祭りイベント

## 美・医・食 養生



子供たちの健やかなる成長を祈るひな祭りですが、成長は20歳頃をピークに徐々に老化の方向へ。老化は避ける事は出来ませんが、老化のスピードは心掛け次第で遅らせる事が可能です。カギを握るのは「食」。「食」は“人を良くする”と書きますが、毎日の食事で取り入れる食材や栄養は、健康な体を作る為の大切な要素です。

「出来るだけ 減らさない」「維持する」を、気付いた今から始めませんか？

### 健康講座

健康セミナー（株）ウインズ／柴田部長

「老化」とは…？

- 代謝の低下
- 酸化（身体のサビ）
- 糖化（身体のコゲ）
- 免疫力の低下



健全な心と体作りについて、分かり易くお話し致します！

### 食事会

身体に優しいノンナ手作りの和弁当を食べながら、栄養についてお話しします！



写真はイメージです

血流スコープを使い 毛細血管の形を観察し、食・運動・ストレスなど いろいろな角度からアドバイス致します。

◆日時：2025年3月16日（日）

【健康講座】11:00（受付 10:30より）～ 12:30頃 まで

【食事会】12:30～14:00頃 まで

◆場所：美医食同源 ころも

〒166-0003 杉並区高円寺南 2-53-7

・JR中央・総武線(東京外口東西線):

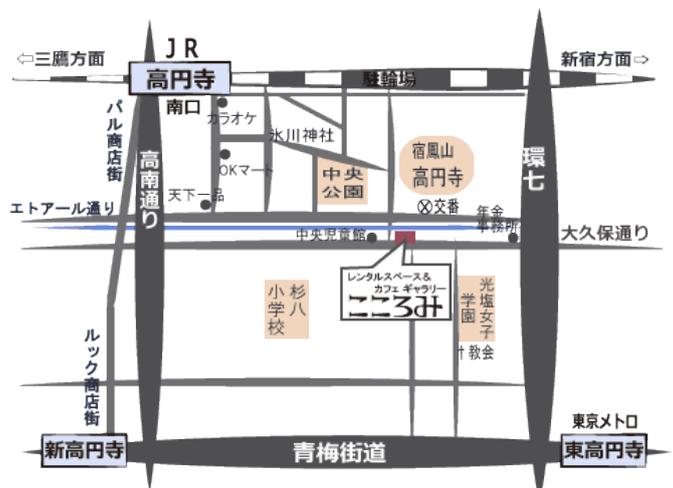
高円寺駅南口より徒歩約6分

・東京メトロ丸の内線:新高円寺駅より徒歩約10分

◆定員：15名（予約制）

◆参加費：2,500円

（試飲用バイオサポート・手作りのお食事 含む）



“健やかに生きる”  
ための お助け  
栄養補助食品！



お問い合わせ・お申込み：美医食同源

URL: <https://www.biishokudougen.com/>

E-mail: [felicek2002@gmail.com](mailto:felicek2002@gmail.com)