

## 健康セミナー

# 何を食べるかよりも、どう食べるかが「大切」

私たちの「カラダ」は食べた物でできている？  
いいえ、吸収されたものでできています。

私たちの「カラダ」は60兆個の細胞でできていて、お互いの細胞が助け合い調和し、それぞれの役割を果たすことで維持されています。

生まれ変わりを繰り返す全身の細胞は、何からできているのでしょうか？

「人間の体は食べた物でできている」と一般的には言われますが、この答えは・・・  
半分不正解です。残りの半分は食べ方にあるのです。

今回は、60兆個の細胞に栄養素を送り届け、元気な体を造るための第一歩として、  
消化・分解・吸収のメカニズムについてお話しします。

きちんと消化吸収できる食べ方について一緒に学んでみませんか？

日 程： 9月13日（水） 13:30 ～ 15:30 頃

会 場： シャロン木魂

東京都文京区目白台3-4-11GFビル1F（エーオーエーアオバ本社内1F）

TEL：03-5319-4141

消化吸収のために胃酸がきちんと分泌されているか、  
簡単なテスト法をご紹介します。

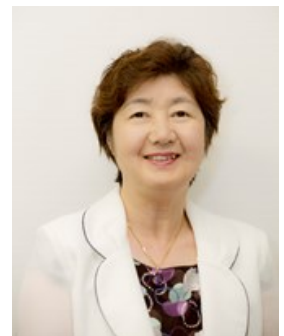
※ 参加費は無料ですが、事前のお申込みが必要です。

お申込み・お問い合わせは下記にお願いします

株式会社エーオーエーアオバ

TEL：03-5976-1411

E-mail：info@aoaaova.jp



☆今回は、私がお話しします☆

日本免疫研究会インストラクター  
予防医療診断士

日本健康マスター検定 エキスパート認定  
日本栄養医学食養協会 公認 Digestion Meister  
前田 美恵子

病気になりにくい若々しい年の取り方を目指して  
毎日の小さな積み重ねが実践です

一般社団法人 日本免疫研究会

〒112-0015

東京都文京区目白台3-4-11 GFビル3F

TEL：03-3941-1100

FAX：03-5976-1422

電子メール: info@nichimenken.org