

北播磨地域ビジョン委員会主催
オンラインおはなし会

体がよろこぶ食べ物って？ ～北播磨の豊かな自然と共に考える～

2022年2月13日(日) 10:00～12:00(受付9:45～)

実施方法: オンラインzoom

- ・お住まいの地域に関わらず、どなたでも参加可能です。
- ・zoomのURLは前日までに申込みのメールアドレス宛にお送りします。

タイムスケジュール(予定)

9:45～ zoom受付開始
※9:55までにご入室ください

10:00～11:00

●鈴木晴恵氏講演

「健康長寿のための
最良の食事とは？」

11:00～12:00

●鈴木氏・西村氏・牛飼氏トークセッション

「北播磨の食と職を考える」

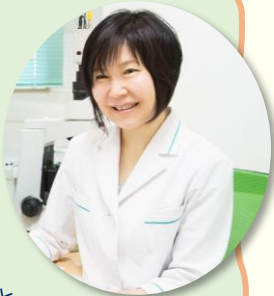
(ファシリテーター: 三和久実花)

鈴木晴恵 Harue Suzuki

鈴木形成外科院長、カフェ「CHOICE」オーナー。
京都市出身。

3・11を機に「食」と真剣に向き合い、栄養学を
突き詰めた結果、最善の食事法は「Plant-Based
Whole Foods プラントベースホールフード(※)」
と気づく。クリニックに栄養外来を立ち上げ、
食の手本を示すためカフェ「CHOICE」開業。

(※)プラントベースホールフード(PBWF)とは…
植物性の食材をなるべく精製加工することなく食べること。



西村芳子 Yoshiko Nishimura

一般社団法人Lauai
代表理事。生の野菜
や果物の酵素を取り
入れ、消化しやすい体
をつくる食事法で、家
族の発達障害、糖尿病
の緩和ができたことを
伝えている。



牛飼勇太 Yuta Ushikai

加東市の古民家
シェアハウスを
運営。人間同士
はもちろん、“自
然”と“人”が共
に生きる心地よ
い関係を探求す
る共生家。



● 参加費 無料 ● 定員 なし

● 申込方法 右記申込フォームより

<https://www.e-hyogo.elg-front.jp/hyogo/uketsuke/form.do?id=1642486416474>

● 申込締切 2022年2月9日(水)

● 問合せ先 北播磨県民局 総務企画室(ビジョン担当)

TEL: 0795-42-9351 MAIL: kharimasom@pref.hyogo.lg.jp

※ビジョン委員会の広報活動で、当講座のオンライン画面を県民局ホームページ等に掲載しますが、ご了承ください。(不都合な方は事前にご連絡ください。)



▲申込用QRコード

主催: 北播磨地域ビジョン委員会 元気な産業が興る分科会