


講師紹介

	フガナ イガラシ カズエ	
講師名	五十嵐 和恵	
所属・役職	NPO法人 食育推進ネットワーク福岡 理事長	
肩書	食育インストラクター フードコーディネーター ポジティブ・エイジング アドバイザー	
<p>〈プロフィール〉</p> <p>福岡市出身。大学卒業後、上京。(株)リコー人事本部教育部にて、社内研修企画・運営、教育部長秘書を務める。退職後、ニューヨーク在住。「食」に興味を抱く。帰国後、東京で様々なキャリアを重ね、食育インストラクター、フードコーディネーター、色彩学、メイク、コミュニケーション学などを学ぶ。2009年より福岡を拠点とし、各方面で活躍中。2015年度よりNPO法人食育推進ネットワーク福岡 理事長。</p>		
<p>〈想い〉</p> <p>年齢と共にただ老いてゆく「なんとなく一年に一歳年をとる」生き方ではなく、年齢と共にキラキラと輝きを増す「自ら前向きに能動的に年齢を重ねる」生き方＝【ポジティブ・エイジング】を提唱しています。子どもが大人になることを学ぶように、大人もこれから先自分がどうなってゆくか学ぶことが必要。長い人生「将来を知り、今を生きる」ことが大切ではないでしょうか。</p> <p>You are what you eat. 私たちは私たちの食べたものからできています。食べることは生きること。食べることを考えることは、人生を考えることです。美容と健康、加齢学や色彩心理学、食のマナーなど、さまざまな視点からとらえた「食」について、幅広い世代の方にお話致します。</p> <p>また、女性は女性であることを楽しみたいものです。自分の魅力を引き出すメイクでマイナス5歳、マイナス10歳！若々しさは永遠のテーマ。自分に自信もつき、前向きになれます。</p> <p>分かりやすく、すぐに実践できるヒント満載。話を聴いて「元気になった！」と好評です。</p>		
<p>〈実績〉</p> <p>タカシマヤタイムズスクエア（新宿）、高島屋（横浜、立川）、東武百貨店（池袋）、東急百貨店（札幌）などの飲食店において、メニュー開発、店舗プロデュース、社員研修、コンサルティング。職業訓練校「食育インストラクター養成科」講師。各種講演会、セミナー、個人アドバイスの実施。</p> <p>講演・セミナー：</p> <p>西部ガス(株)「味覚の授業」「美しくなる食べ方」</p> <p>(株)イムズ「ポジティブ・エイジングな生き方」「キレイと元気をつくる ゆる薬膳」「みそ玉づくり&食と美白のおはなし」</p> <p>TOTO(株)「アンチ・エイジング」の食べ方セミナー</p> <p>イイヅカコスモスコモン「ポジティブ・エイジングな食べ方」Vol. 1～Vol. 4</p> <p>福岡市「協働力向上セミナー」「SB・CB入門セミナー」</p> <p>佐賀大学「食べ方をチェンジ」</p> <p>福岡大学附属若葉高等学校 全校生徒講演会「ポジティブ・エイジングな食べ方」</p> <p>福岡教育大学附属福岡小学校 特別授業「このはしの向こうに」</p>		

添田町立中元寺小学校 保護者講演会 「大人の食育～子ども達に【食】を伝える前に～」

原北小学校 保護者講演会「大人の食育～ポジティブ・エイジングな食べ方」

あけぼの保育園 保護者講演会「大人の食育～子ども達に【食】を伝える前に～」

大牟田たちばな幼稚園 保護者セミナー「アンチ・エイジングの食べ方」

淡水幼稚園 職員研修「大人の食育」

リトルワールド イングリッシュハウス 「エコ出前講座」

Hug-PON! 藤崎教室「みんなで食べよう！糸島の無農薬甘夏」

NPO 法人エンジェル・サポート・アソシエーション九州地区夏季研修会「食への意識改革」

関西よつば連絡会 POP 研修

飯塚ソロプチミスト「表情筋・唾液腺トレーニング」

健美工房「世界初！コーン味噌誕生記念講演会」「表情筋・唾液腺トレーニング」

「健美工房31周年記念講演会」司会

ちびっこランド九州地区勉強会「大人の食育」

ふくおか不登校フォーラム「ストレスと食との関係を考える」

九州の食 EXPO 2015 セミナーコーディネーター

おせっかい塾「年齢とともにステキな女性になるために☆ポジティブ・エイジング」

テレビ出演：RKBテレビ「探検！九州」

ラジオ出演：RKBラジオ「フカヤいきいきウーマン」

情報誌掲載：「アヴァンティ」2015年4月号 特集「食を味方につける！」

他

〈講演・セミナーのタイトルと内容〉

- ・「ポジティブ・エイジングの食べ方」…なんとなく年齢を重ねていませんか？実は加齢学という学問もあるのです。加齢に負けず、元気に美しく生きるための食べ方のヒントをお伝えします。食べることは生きること。食べ方を変えると、生き方が変わります。
- ・「大人の食育」…正しいお箸の使い方はできていますか？子ども達に自信を持って「食」の大切さを伝えられますか？次々と移りゆく健康法の情報に振り回されていませんか？子どもが小さいと、自分に目を向けるのを忘れがちです。立ち止まって自分自身のことを振り返ってみましょう。
- ・「味覚の授業」…私たちは食べる時味覚だけでなく、五感を使って食べています。目を閉じて、鼻をつまんで食べると、これはいったい何の味？実際にお菓子を食べながら、考えてみましょう。普段当たり前のように味わうことのできている味覚。その大切さをお伝えします。ぜひお子さんと。
- ・「今から始めよう！認知症予防」…人口の4人に1人が65歳以上になりました。いつまでも元気に人生を楽しむため、今から認知症予防を始めましょう。認知症に効果的な食べ物は何か？食べ物をしっかりと噛み、正しく嚥下し、きちんと消化吸収し、栄養を全身に巡らせ、不必要な物を排出できる体を考えてみましょう。
- ・「美しくなる食べ方」…美しさは外面と内面から。美容と健康によい食材、食べ方だけでなく、感謝の気持ちを持って食べること、美しい姿勢と所作で食べることなど「内面の美」も大切にしてお話です。
- ・「表情筋&唾液腺トレーニング」…高齢化社会に伴い、肺炎が死因の第3位になりました。誤嚥性肺炎や嚥下障害、味覚障害を防ぐためにも、いつまでも好きなものをおいしく食べるためにも、表情筋や口の中の筋肉を鍛えましょう。毎日続けることで肌にハリもでて、若々しさもアップします。
- ・「自分を好きになるメイク術」…手持ちのメイク道具を使って、自分のよさを引き出すメイク法をアドバイスします。メイクの力でマイナス5歳！マイナス10歳！今の自分を受け入れることができれば、自分が好きになり、自信も持てます。

他 子ども～高齢者の方まで、ご希望にそった内容でお話致します。お気軽にご相談ください。