

## 講師紹介

|  |   |   |
|--|---|---|
| 講師名  | フリガナ ナガモト ヒロコ<br>永本 博子                          |  |
| 所属・役職  | NPO 法人 食育推進ネットワーク福岡 正会員<br>財) 日本予防医学協会 栄養アドバイザー |   |
| 肩書   | 管理栄養士<br>日本型薬膳料理研究家                             |   |
| <p>プロフィール</p> <p>熊本市出身</p> <p>「メタボ指導」「骨粗しょう症対策」など、予防医学の観点から、個人カウンセリング、講師業などを兼務。</p> <p>わかりやすく、実践しやすい「行動変容法」を紹介。</p> <p>日常使い「旬食材」の薬効など情報提供に努め、代謝に良い食パターンを考案。</p>  |   |   |
| <p>想い</p> <p>成人病が、生活習慣病と定着したように、日々の生活の積み重ねで、健康は育まれます。ちょっとした工夫、少しの健康観を、無理なく自分スタイルで、取り入れられるよう、オーダーメイド&amp;トータルコーディネートに努めています。</p> <p>一緒に考えることで、個々人に合った実践可能な策を見つけ、共に「PPK」(ピンピンコロリ)を実践していけたらと思っています。</p> <p>ライフスタイルから、グッドバランスを！を、目標にしています。</p> |   |   |
| <p>講演・セミナーのタイトルと内容 (複数可)</p> <p>「デトックスについて」</p> <p>「迷多忙な企業戦士のための一工夫」</p> <p>「快適★新鮮やさい生活」</p> <p>「骨粗しょう症対策」</p> <p>「活用しよう～健診結果」</p> <p>「キッチン薬箱」</p>   |   |   |