

～健康やスポーツ・成長にも関係する大切な話～

うまく付き合おう！ 砂糖と甘味料

集中力

血糖値

興奮

高血圧

糖尿病

血管

うつ

老化

肥満

2018年10月8日(月・祝)

8:30～10:00 試食有

サギヌマスイミングクラブ 鷺沼 体操場

参加費：1,000円 小学生以下無料

「？」がわかる！砂糖のお話

- 摂りすぎはダメ？それはなぜ？
- 太る原因？身体と心の関係。
- ジュース1本当当たりの砂糖の量は何g？
- 糖質と砂糖の違いは？

見て・触って・感じて学ぼう！

身近な砂糖のことを知って上手な選択ができるようになるろう！

- ☆砂糖の量を目の前でみて学べます。
- ☆砂糖や甘味料のことを学べます。
- ☆食品を選ぶ基準がわかります。
- ☆血糖値とホルモン・集中力との関係を学べます。



講師：管理栄養士 金山 麻衣子

【PROFILE】金山 麻衣子（カナヤマ マイコ）「管理栄養士 maimai」

講師：金山 麻衣子

1986年8月大阪に生まれる。幼少時代から陸上や器械体操などスポーツの世界に身を置く。陸上選手として過激な減量に挑戦し失敗した経験から、健康で強い身体を創るための食事の大事さを学ぶため、管理栄養士・栄養教諭・フードコーディネーターの資格を取得。

卒業後、学校や飲食店にてメニュー開発者兼フードコーディネーターとなる。

2014年から(株)エスアンドエフが運営するターゲットボディプラス武蔵小金井店にて、パーソナルトレーニングを求める健康意識の高い主婦や経営者などの幅広い層に栄養相談士としてアドバイスし、食のセミナー講師として活躍。お客様の健康的な減量を成功させる。現在は同社のイベントの企画やプロデュースをしながら、管理栄養士としての食のセミナー講師・栄養相談士としても活躍中。

詳細

日時：2018年10月8日（月・祝）
8時30分～10時

会場：サギヌマスイミングクラブ 鷺沼 体操場

対象：健康に興味のある方。

参加費：1,000円 小学生以下無料

お申込み

各クラブ受付・お電話・FAX・こくちーず・メールで受付中！

各クラブ：サギヌマスイミングクラブ宮前平・鷺沼・
アルゴスポーツ宮前平

お電話：044-888-1725 FAX：044-888-0525

メール：kentaikoushin@saginuma.co.jp

担当：金山（カナヤマ）

アクセス



東急田園都市線「鷺沼駅」徒歩10分
駐車場有

〒216-0003 宮前区有馬4-3-21

グーグルマップ

