

# 2016年度講演会

## 『糖尿病予防をはじめとする健康食について』

糖尿病とはどのような病気かご存知ですか？かほく市には糖尿病の人が多く在住しています。糖尿病を予防するには、運動はもちろんのこと、日々の食事がとても重要です。そこで、糖尿病にならないために、どのように食生活に気をつければよいのかを、「食」を研究している、しもおきひろこさんに紹介してもらいます。

### 講師紹介

#### しもおきひろこ(フードコーディネーター・料理研究家)

金沢生まれ、金沢育ち。2008年「しもおきひろこキッチンスタジオ」開設。多くの資格を有し、「食」にまつわる様々なことを、幅広いフィールドで、楽しくわかりやすくご提案しています。

テレビ金沢“となりのテレ金ちゃん”木曜日にレギュラー出演中！

金沢学院大学、金沢学院短期大学にて非常勤講師も務めています。

#### 資格

- ・フードコーディネーター
  - ・食育インストラクター
  - ・ワインソムリエ
  - ・ジュニア野菜ソムリエ
  - ・食生活アドバイザー
  - ・国際薬膳食育師
  - ・紅茶インストラクター
  - ・カラーコーディネーター
- などなど

#### 著書

「しもおきひろこ 笑顔でごはん。」(金沢倶楽部発行)



講演日時 10月29日(土)14:00~15:30

講演会場 石川県立看護大学 1階 大講義室

主催:石川県立看護大学 大学祭実行委員会

後援:石川県立看護大学 さくら会