

血液検査ではわからない 「かくれ貧血」とは？

「なんとなく不調」
は隠れ貧血かも？

あなたが食べたもの、飲んだもの
それがあなたです。

ロジャー・ウイリアムス博士
(パントテン酸【ビタミンB5】の発見者)

日本人女性のなんと約50%が「かくれ貧血」とも言われています。
「かくれ貧血」とは、検査ではわからない貧血のこと。
病院で検査をして「異常なし」と言われたから大丈夫!...ではありません。

- ・いつも疲れやすい
- ・寝ても疲れが取れない
- ・朝なかなか起きられない
- ・手足の冷えが気になる
- ・顔色が良くない
- ・生理痛がひどい
- ・お風呂に入るとめまいがする
- ・食欲がない

ひとつでも心当たりがあったら要注意。かくれ貧血かもしれません。
あまり知られていませんが、貧血の薬はありません。
でも、毎日の食事と栄養でバッチリ改善できます。
かくれ貧血の見分け方とは?そして対処法は?そんな疑問にお答えします。



- 日 時：2020年10月18日(日) 10:30～
- 場 所：塩尻市市民交流センター(えんぱーく)
5F イベントホール
- 参加費：大 人：2,000円 (当日：2,500円)
中高生：1,000円 (当日：1,200円)

☆小学生以下のお子様はご入場になれません。また、録音はご遠慮ください。

講師

福田 由香里

NPO法人 がんコントロール協会認定
栄養療法コンサルタント

日本オプティマルヘルス協会
専任講師

～プロフィール～

家族や友人の病気をきっかけに、1989年頃から正常分子栄養学を学び、関東を中心に幅広く講演を行う。講演への参加者は延べ約17,000人を超える。1995年から毎年開催されている「日本がんコンベンション」の発起人の一人でもある。2010年に「日本オプティマルヘルス協会」を設立。一人でも多くの人々が「最高・最善の健康」を実現できるよう、講演を中心に栄養療法のカウンセリングなど、様々な活動を行っている。

JOHS
OPTIMAL HEALTH

日本オプティマルヘルス協会
JAPAN OPTIMAL HEALTH SOCIETY

お申し込み・お問い合わせ

☎ <http://www.johs.jp/>
✉ info@johs.jp

・チケットは上記のホームページからお申し込み下さい。

セミナー参加者の声

Vol. 1

「オプティマルヘルスセミナーってどんな感じ？」という方のために、これまでセミナーに参加された方の感想をご紹介します。まったく初めてでもOK！そして、その日から役立つ情報をお届けします。あなたもぜひ、セミナーに参加して「最高の元気」を手にしてみませんか？

20代の頃は花粉症がひどく、前もって強い注射を打ってもらうか、症状が出始めたら病院で薬をもらって服用していました。春先の数ヶ月間はくしゃみ鼻水で頭は常にボーっとして、副作用で眠気と喉の乾きでとても辛かったです。症状が出てしまったら治らないと聞いていたので一生付き合うと覚悟していました。ところが、現在40代ですが、ここ何年も症状が全く出ていません。理由は明確で、栄養セミナーに参加し続け、知識を少しずつ増やし、素直に実践してきたからです。花粉症だけでなく生理痛も治まりました。一人でも多くの方が花粉症から解放されて、TVから花粉情報が流れなくなる日がくるといいなと思います。

👤 40代:女性

私は栄養セミナーに参加して「必要な栄養が摂れていない」と、あらためて感じました。

一人暮らしでは摂れるものが限られるので、今の自分に必要な物は何か知るきっかけになればと思ってセミナーに参加しています。

同世代の人達の栄養についての認識が上がり、健康な体で毎日アクティブに生活出来れば良いなと思います。

👤 20代:女性

栄養セミナーで学んだことを実践して栄養バランスを整えることで、腰痛や花粉症、睡眠などいろいろな身体の不調が和らいできました。

たくさんの方が栄養の知識を学んで健康な身体を取り戻し、自分本来の力を最大限発揮できるようになってほしいと思います。

👤 30代:男性

10年以上栄養セミナーのスタッフとして関わりながら毎回、新しい栄養の知識を学ばせてもらっています。生活にすぐ役立つ内容なので、セミナー帰りに買う食材が変わり、食事に意識しながら子育てもしてきました。その子供も今は24歳、20歳になり、自分から栄養の話を友達に発信する側になっています。

私も、周りの方に栄養の情報を手渡して健康状態が良くなっているの、とても嬉しいです。これからも、まず自分が健康で、いろいろな方に手渡していけたらと思います。

👤 40代:女性

ワンポイントえいよう学

食品には、プロテインスコアという点数が付いています。100点満点なのは卵。納豆は56点ですが、それを100点満点にするレシピがこれです！

材料

- ・納豆
- ・卵の黄身
- ・海苔
- ・鰹節どっさり
- ・ごまたっぷり
- ・ねぎ

これをお醤油とともに混ぜます。糖質が気になる方は、海苔に巻いて食べても美味しいですよ♪



講師：福田由香里