

テーマ

薬膳と鉄欠乏

テケジョ
鉄欠乏
女子
を救え!

©主婦の友社

2018年
12月5日(水)
10:00~12:00
みんなの貸会議室 701会議室

『食べてうつぬけ』著者 奥平先生と
九州薬膳研究会会長 吉田明暉代先生
による「薬膳と鉄欠乏」を
テーマにしたセミナーが開催
されます。
今回は内容もグレードアップ
してお送りいたします。

協力：九州薬膳研究会
後援：食事栄養療法倶楽部



奥平智之先生
(おくだいら ともゆき)

「ココロと栄養
～血液検査結果から
未病を見抜く～」

医療法人山口病院(川越)
精神科部長・
日本栄養精神医学研究会
会長



吉田明暉代先生
(よしだ あきよ)

「薬膳と鉄欠乏
～東洋医学で整える
心と体のバランス～」

九州薬膳研究会 会長・
国際中医薬膳管理師・
中医薬膳師・薬膳料理
教室Smiletable主宰

参加条件：どなたでもご参加いただけます

会場：みんなの貸会議室 701会議室

福岡県福岡市中央区天神3-4-13 万多礼ビル7階 <https://minnanospace.com/#access>

市営地下鉄空港線「天神駅」1番出口より徒歩2分

西鉄天神大牟田線「福岡口(天神) 駅」北口より徒歩5分

セミナー参加費：3500円

定員：60名(定員になり次第、締め切らせていただきます)

申込み方法：メール

件名に【12/5北九州薬膳会特別講座】を入れ、氏名・所属・役職・資格・住所・
当日の連絡先、Facebookの有無・参加理由を添えて

hirakawa@miyoki.co.jp までご連絡ください。(申込み締め切り11月20日)

◎奥平智之先生プロフィール◎

「メンタルヘルスは食事から」をモットーに、食事・栄養療法・漢方治療を重視した精神科診療を行っている。2017年11月『ココロの不調回復 食べてうつぬけ ～鉄欠乏女子“テケジョ”を救え～』(主婦の友社)を出版するなど、栄養精神医学(食事・栄養・腸管からアプローチする精神医学)の大切さを啓蒙している。鉄欠乏の問題は老若男女にあり、鉄はココロと体、美容に大きく影響している。

『貧血がない鉄欠乏』による心身の不調は、血液検査をしても、見逃されているのが実情。胎児の中枢神経系の発達などにも鉄が必須であるため、女性の鉄欠乏の問題は更に深刻。鉄欠乏女子を“テケジョ”、鉄欠乏子供を“テケコ”と名付け、注意喚起をしている。