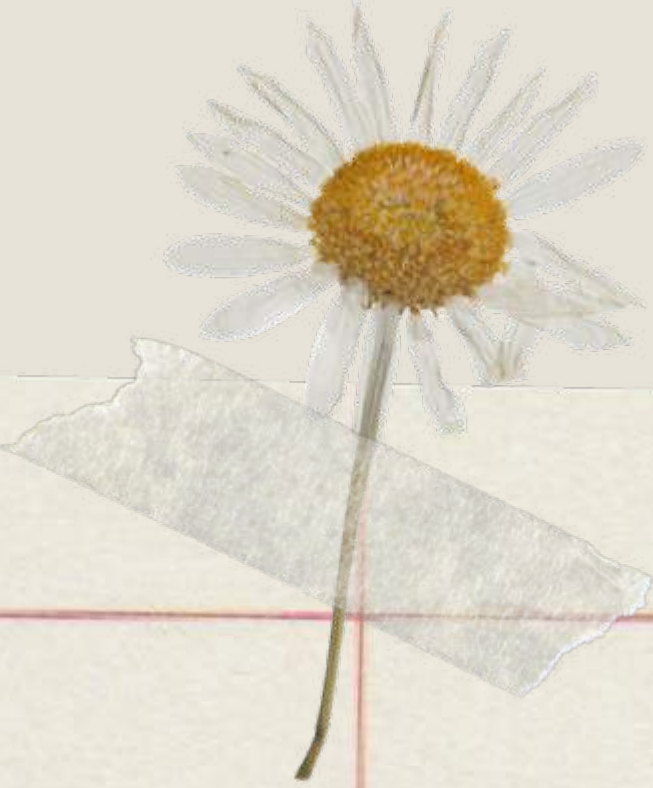


こどもの未来を守る
家族の笑顔は
毎日の食事から



*Family smiles
come from
daily meals*

ヘルスフード・プランナー/看護師
渡邊 可奈子



あなたは何のために
食事をしていますか？

痩せた

イライラしなくなった

優しくなった

食事で
人生が変わる

肌がきれいになった

妊娠できた

看護師歴11年

4万人以上の患者さんと
ご家族を看て感じること



家族が病気になると
笑顔が失われる



病気になってからの治療より
病気にならないことが大切

命懸けの治療



子ども、家族の思い



食事で
未来のこどもの
人生も変わる





食の改善で
アレルギーを予防




添加物や農薬が赤ちゃんの健康に影響

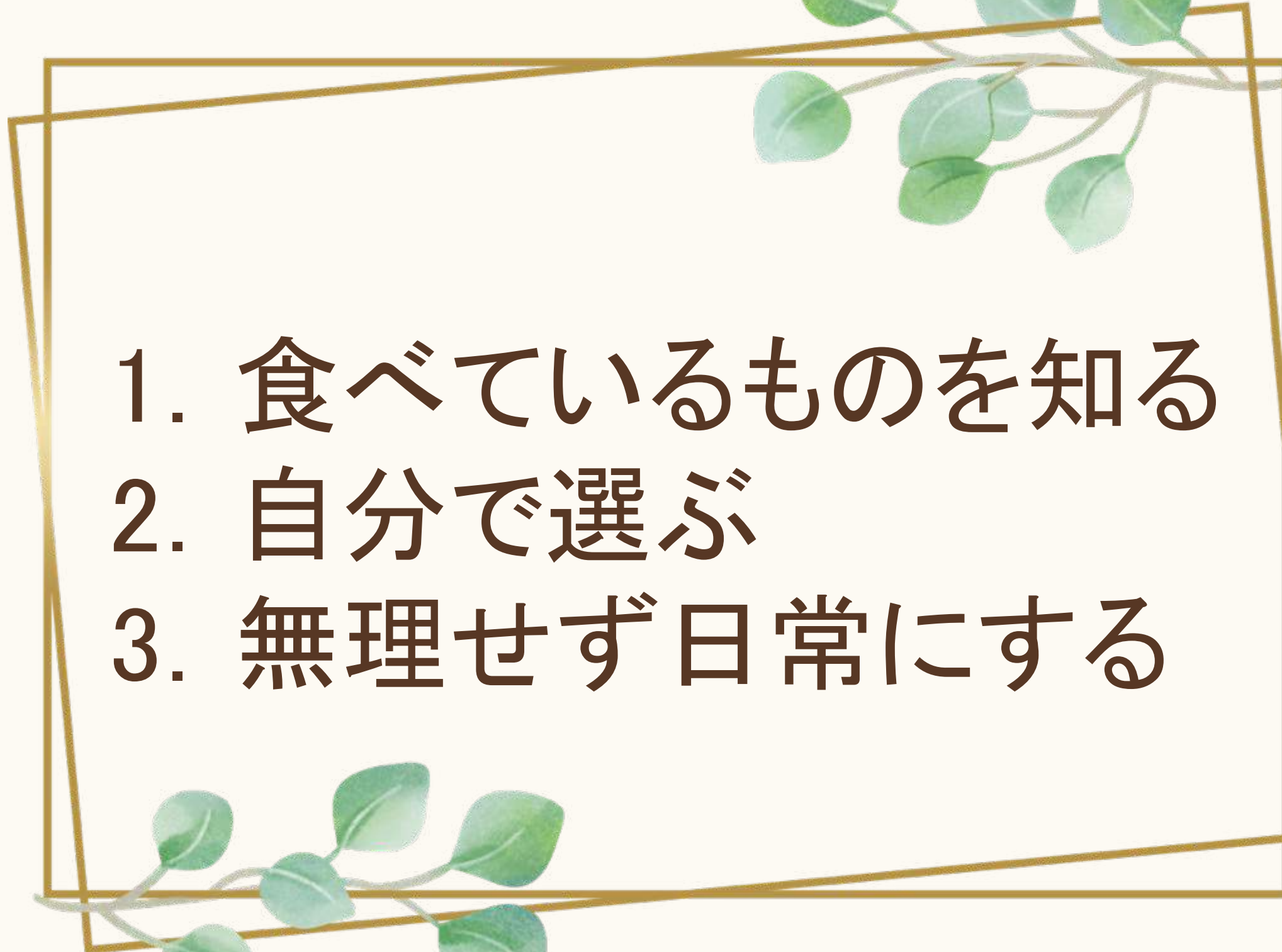

食事の力で

未来の命を守り
家族の笑顔をつなぐ





未来のこどもの
健康を守る食事
3つのポイント

- 
1. 食べているものを知る
 2. 自分で選ぶ
 3. 無理せず日常にする
- 

コンビニおにぎりの食品表示



0117
0 259332 407142

原材料名 ご飯（国産米）、辛子明太子、海苔、食塩
調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（V.C）、pH調整剤、着色料（紅麹、カロチノイド）、増粘多糖類、甘味料（ソルビット）、炭酸塩（Ca、Mg）、ナイアシン、発色剤（亜硝酸Na）、酸味料、（一部に小麦・大豆・ゼラチン・魚醤（魚介類）を含む）

栄養成分表示（1包装当り） 熱量221Kcal 蛋白質6.3g 脂質1.0g 炭水化物46.6g 食塩相当量1.1g（推定値）

株式会社 八木月主

1. 自分が食べているものを知る

虫

石油

発癌性

ホルモンへの
影響

添加物や農薬

知らずに食べていることが危険



2. 自分で選ぶ

- 添加物のメリット・デメリット
- 食品表示の見方
- 輸入品と国産品の違い

など

正しい知識♡



3. 無理せず日常にする

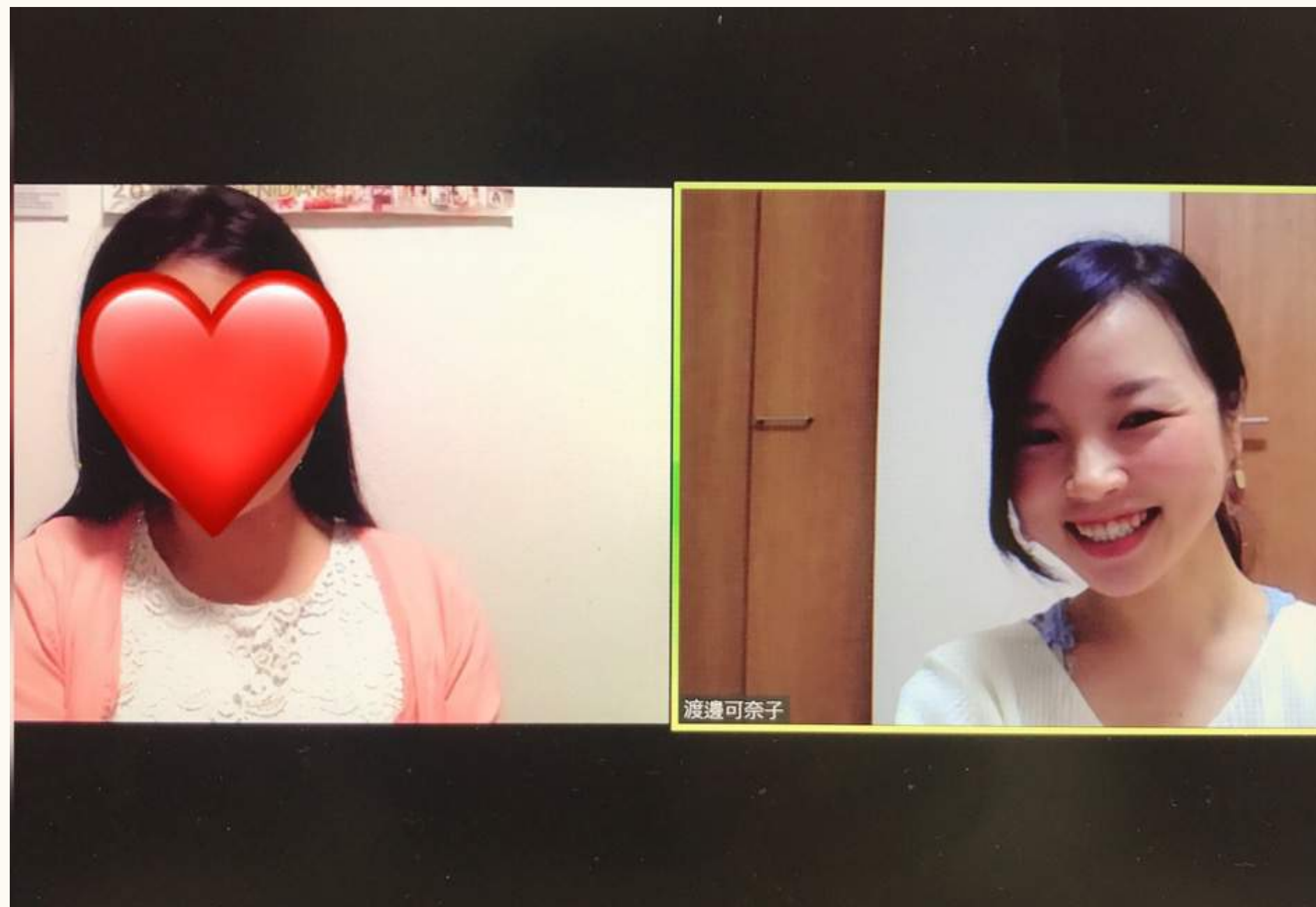
食事は毎日のこと
自分が続けられる方法で取り入れる

合言葉は頑張らない♡





こどもの健康を守る
オンライン食育講座



人生の目的

笑顔をつなぐ



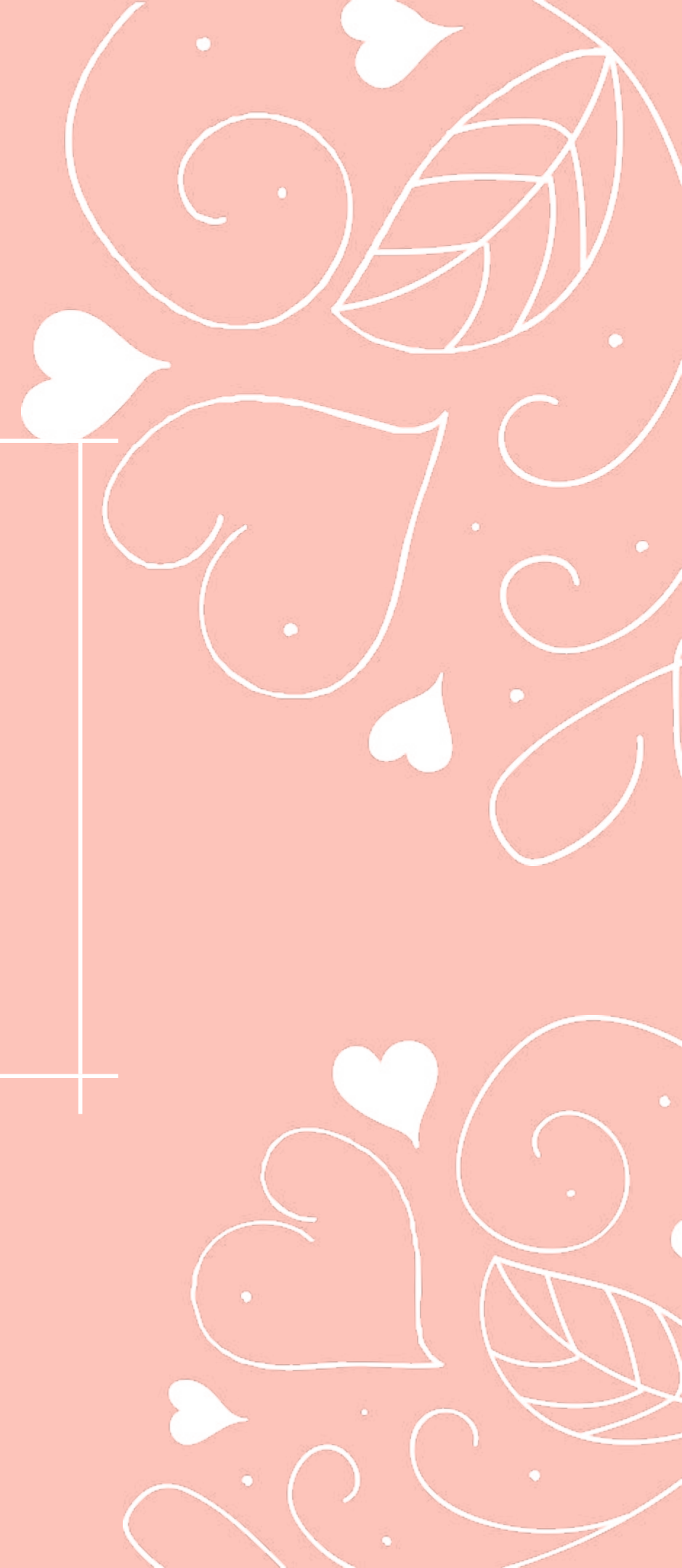


理想の未来

家族の健康を守り笑顔をつなぐ

10年後

家族それぞれの悩みを解決する
食育活動を展開





10年間の摂食障害

× 食べる=太る

家族の愛

○食べる=健康美





家族に寄り添い
応援してくれる父




愛情こもった手料理
温かい笑顔の母

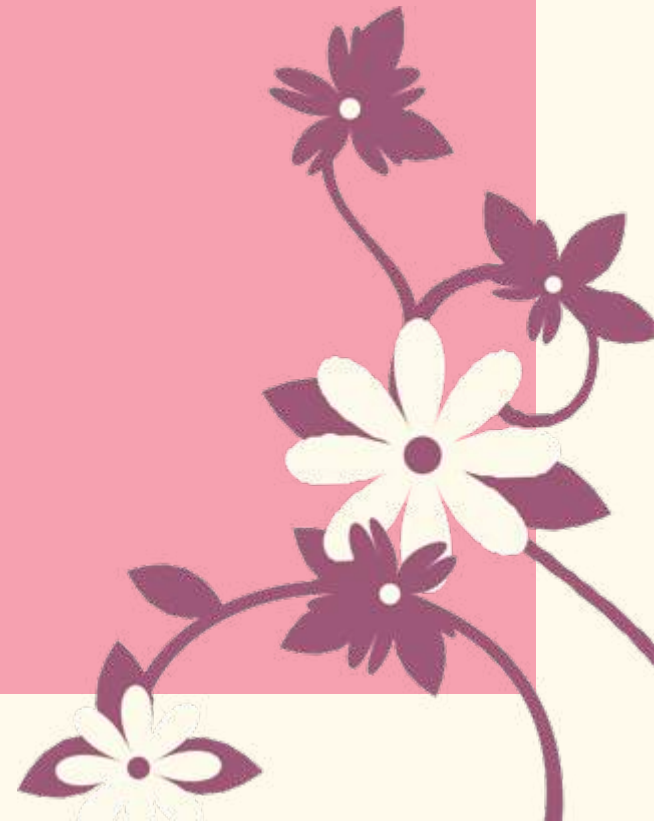
家族の笑顔を守る
食を通して笑顔を届ける

*Protect the smile
of the family*





家族を大切に想うあなたへ
家族の笑顔のために
毎日の食事に目を向けてみませんか？





しあわせな未来をあなたに