

# 日本健康アカデミー・セミナーのお知らせ

## ～食事で治そう脂肪肝セミナー～

こんな方はいらっしゃいませんか？

- ・お酒をたくさん飲むので、脂肪肝ではないか気になる
- ・甘い物が好きでよく食べるので脂肪肝ではないか気になる
- ・油っこいものが好きなので脂肪肝ではないか気になる
- ・お酒は飲まず太っていないのに脂肪肝と診断された
- ・原因がわからないのだが、脂肪肝と診断された
- ・だるくて疲れがとれない

脂肪肝は自覚症状がなく、病気としては軽くみられがちです。しかし最近では、脂肪肝が原因で、他の臓器を傷つけたり、癌を発病させたりと問題が多くみられる様になりました。そして以外にも太っていない女性があつの間にか発症しているケースも増えています。

＜このセミナーでお伝えすること＞

- ・脂肪肝についての正しい知識と情報をお伝えします。
- ・ご本人が脂肪肝ではないかのチェックをシートで行っていただきます
- ・栄養、食事のとり方についてお伝えします。

**講師** 鈴木 良子 先生  
看護師  
食育指導士

**経歴** 20歳で看護師となり、内科外科病棟勤務。  
肝硬変で精神障害を起こした患者の看護にもあたる。  
殆どの内科の病気は、食べ物から起こることに気づき、病気にならない身体づくりなどのセミナーや勉強会も行っている。  
亜健康の方のサポートを得意とし、便秘・更年期障害・妊産期の食育指導も行っている。  
100歳まで自立して生きていくことをモットーに、日々健康相談も受けている。



## 開催日時

2019年9月10日(火)  
18:30～20:00

## 会場

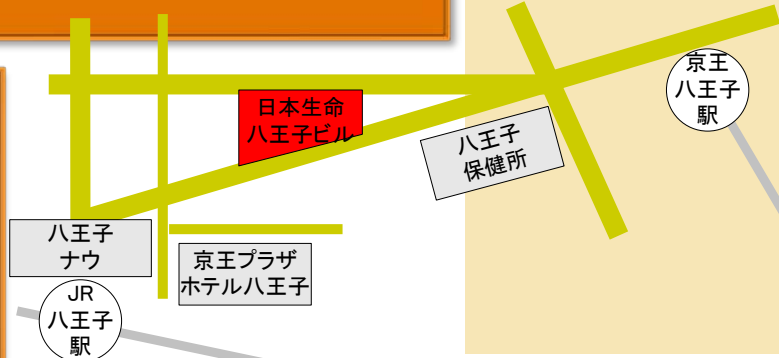
日本生命  
八王子ビル  
研修室

東京都八王子市旭町12-4  
日本生命八王子ビル8F

JR 中央線八王子駅  
北口から徒歩2分  
京王線京王八王子駅から  
徒歩2分

**主催** 公益財団法人  
日本健康アカデミー  
**参加費** 無料

事前にお申し込みください  
**担当** 古瀬 清華  
**FAX** 042-644-8688  
seminar@jp-kenko.org  
<https://jp-kenko.org/index.html>



公益財団法人 日本健康アカデミー  
Japan Health Academy