

# 朝食が変わると体が変わる！ セミナー・交流会

6月15日（土）14:00-15:30



働く女性の約3割が朝食を食べていない、朝食を食べずに学校に行く子が増えている、という調査結果があります。忙しい朝時間ですが、ちょっとした工夫で朝からスタートダッシュをかけやすい体に変わります。

管理栄養士の道江美貴子さんを講師にお招きし、簡単でバランスの取れた朝食について教えていただきます。

その後、みんなで理想の朝食を考えます。日ごろ疑問に思っていることをどんどん質問してください。カロリーや栄養素を簡単に管理できるダイエットアプリ「あすけん」のお試しもできます。

参加費：3,000円（6月10日までのお申込み2,000円）

会場：スリーロック(株)会議室 渋谷区西原3-6-5 MH代々木上原4F  
（小田急線、千代田線 代々木上原駅から徒歩1分）

お申込み／お問い合わせ：下記のリンクからお申し込みください。  
朝食に関する疑問、質問も大歓迎です！

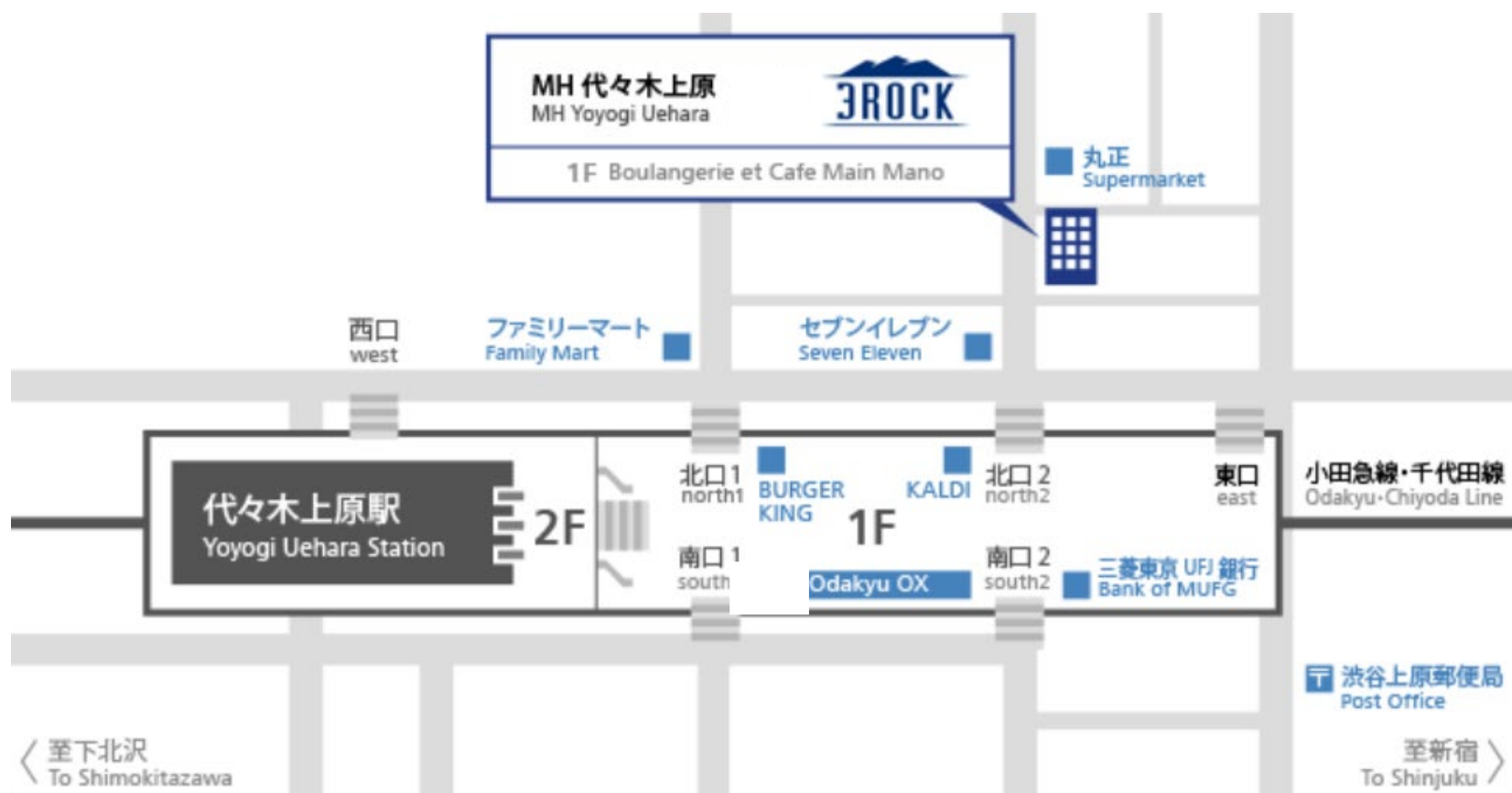
<https://www.kenkowomen.jp/>

## 【道江美貴子先生プロフィール】

女子栄養大学栄養学部卒業後、(株)グリーンハウスにて100社以上の企業で健康アドバイザーを務める。2007年、事業立ち上げに参加した「あすけん」は、栄養士のアドバイスが受けられるダイエットサポートサービスとして、300万人以上が利用する国内最大級のサービスに成長。現在「あすけん」の事業統括責任者を務めるかたわら、テレビ・雑誌の出演や栄養監修等、幅広く活躍中。著書「なぜあの人は、夜中にラーメン食べても太らないのか？」など



## スリーロック(株)会議室へのアクセス



### [アクセス]

小田急線・千代田線「代々木上原駅」より徒歩1分  
代々木上原駅改札を出て、エスカレーターもしくは階段で下に降りま  
す。

北口1を過ぎ、東口方向にまっすぐ行くと、北口2の出口が左手にあ  
りますので、その階段を降りてください。

道を渡って、左角にセブンイレブンを見て直進すると、右側に見える  
のがMH代々木上原ビルです。

### [住所]

〒151-0066 東京都渋谷区西原3-6-5 MH代々木上原4F

TEL : 03-5465-0367