

# 第4回健康クラブ

セルフメディケーションの原点

## よく咬むことが 未来の健康をつくる！

沢山咬むことは脳の活性化を促し知能指数・認知機能を向上させる  
ということをご存知でしょうか？

「咬む」ということは老若男女問わず人が生きていくうえで  
とても重要であるといえます。

時間のない現代社会でも咬む回数が自然と増えるレシピの作り方と、  
咬むことの大切さを学べる健康クラブを企画しました。

今回は関口絢子先生にお越しいただきます。

関口先生の講座と実習、富安誠院長のセミナーを通し  
セルフメディケーションの原点を見つめ直し、  
皆様のこれからの活かす学びがあるお時間に  
していただければと思います。



講師

**関口絢子先生**

料理研究家/管理栄養士

講師

**富安誠**

G&Oデンタルクリニック院長  
かみ合わせ専門医



関口先生のご指導の  
もと調理実習！  
無料かみ合わせ体験！

日時：2026年 **7月12日 日曜日**

10時～13時 受付9時40分～

場所：クリエート浜松（4階調理室）

持物：エプロン 手拭きタオル

筆記用具 スリッパ



# 関口絢子先生

料理研究家/管理栄養士

TVや書籍、雑誌、ウェブなどのメディアを中心に活動。エビデンスに基づいた簡単お悩み解消レシピが人気を博す。登録者67万人のYouTubeチャンネル「管理栄養士：関口絢子のウェルネスキッチン」は、シニア世代に絶大な支持を得て、健康寿命の延伸やウェルネスライフの推進を目指して情報発信を行う。近著に「少食でもちゃんと栄養がとれる食べ方」（アスコム）、「春夏秋冬 疲れ取りごはん」（KADOKAWA）、「管理栄養士が考えた！世界一簡単な長生きレシピ」（宝島社）、その他多数。日本抗加齢医学会認定抗加齢指導士、米国栄養カウンセラー、ヘルスケアプランナー



関口先生HP



@WELLNESS..KITCHEN  
関口先生YouTube

## 今回の内容

役立つ！

- ✓咬む回数が自然と増えるレシピ
- ✓実践的な食習慣のポイント
- ✓調理実習体験あり
- ✓無料かみ合わせ体験（人数制限あり）

## 参加すると…

- ✓有名講師の講座が受けられる！
- ✓よく咬むことの大切さが分かる
- ✓脳機能の改善方法が知れる
- ✓すぐに実践できる！

応募締め切り6月12日（定員集まり次第締め切り）

## 応募方法

ご応募はQRコード、又はFAX、ハガキ、メールにてお願いいたします

応募QRコード



医院HP



参加費用

会員：4,500円 非会員：7,500円

G&Oデンタルクリニック

〒430-0926 静岡県浜松市中央区砂山町350-1 大迫ビル 2F  
FAX：053-482-8214 gando.dental.clinic@gmail.com  
ご応募はQRコード又はFAX、ハガキ、メール