

きしむら やすよ
岸村康代

フードプランナー/管理栄養士
一般社団法人 大人のダイエット研究所 代表



悩んで見つけた、 一生モノのダイエット



第20回 11月28日（木）

13：00～14：30

@津田塾大学特別教室

『あさいチ』 『林修の今でしょ！講座』 に出演で話題！！

<プロフィール>

大妻女子大学家政学部食物学科管理栄養士専攻卒業後、商品開発や病院での指導などを経て、独立。日本野菜ソムリエ協会ビューティーフードプログラムの監修を務める。メタボリックシンドローム指導の現場での数々の経験や資格を活かし、商品開発、メニュー開発、事業開発、講師、執筆、メディア出演など、多方面で活躍。また、“忙しい大人こそ健康的な食事の実践が難しい”ことを切に実感し、2015年に一般社団法人大人のダイエット研究所を設立。著書に、『いつも料理にかけるだけ おからパウダーダイエット』や『落とした脂肪は合計10トン！伝説のダイエット・アドバイザーが教える最強の痩せ方』などがある。人気番組『あさいチ』『林修の今でしょ！講座』等出演し、話題を呼んでいる。

<スタッフより>

皆さんのほとんどの方が今までにダイエットを経験したことがあるのではないのでしょうか？そして、溢れるダイエット法のどれを信じていいのか分からないという方、間違ったダイエットを続けている方も多いと思います。そんな方々に、「一生続けることができる、健康的なダイエット」や「年を重ねても、健康で美しい身体でいるためのダイエット」について考えてほしいという思いで岸村さんにおいで頂きます。この機会に健康的な食事について考えてみませんか？