

## 健康ベジフルアドバイザー

資格認定講座

生活習慣病予防のために、野菜と果物を摂取する魅力について学びましょう。野菜・果物のもつ抗酸化作用やポリフェノール、カロテノイド、イオウ化合物といった機能性成分(フィトケミカル)は、さまざまな健康増進に効果が期待されています。成分を理解したうえで食事に取り入れ生活の質の向上を目指しませんか。



## 各種講座で健康やお酒の知識を身につけませんか？

受講できる日を「1日だけ」選んでお申込みください。2時間集中講座1回で資格をGET!

会場  
・福島  
(コラッセ福島)  
・会津若松  
(会津アビオ)  
など

各講座 受講料 **8,000円**(税込)  
当会認定カード持参の方は1,000円引きとなります。  
各日程につきましては、こちらからご確認ください▶  
※お申し込みは先着順となります



## 健康飲酒アドバイザー

資格認定講座

あなたはお酒に強い？弱い？  
アルコール体質を簡単チェック!

「健康飲酒アドバイザー」とは、悪酔いや二日酔いを防ぐ方法や、アルコールが体内から抜けるまでの時間のメカニズムの知識を習得したい方向けの認定資格です。



## 免疫力向上アドバイザー

資格認定講座

人にはもともと自分で病気を治そうとする力が体に備わっています。そしてその働きを免疫といいます。ストレスの軽減や腸内環境を考えた食事などでも免疫力はUPします! 免疫力を上げて病気に打ち勝つ力を強くしましょう!

### 免疫力向上アドバイザーとは？

生活習慣の中での免疫力向上ポイント、体内に侵入したウイルスや細菌から体を守る自己防御のしくみ、そして免疫力アップ体操の体験、腸内環境を整える食事知識などを習得したい方向けの認定資格です。

### 受講内容

- ▶免疫とは何
- ▶腸内環境を整えて免疫力をあげる食事
- ▶善玉菌・悪玉菌・日和見菌のバランスは?
- ▶自律神経のON-OFFスイッチ
- ▶幸せホルモンを分泌させてストレス解消
- ▶笑うことでNK細胞を活性化させよう!
- ▶実践してみよう! 免疫力アップ体操

一般社団法人日本酒学会認定

## 日本酒アドバイザー

資格認定講座

受講内容

- ・日本酒の原材料
- ・日本酒の製造工程
- ・ラベルの読み方
- ・日本酒の4タイプ分類

テイasting体験はありませんが、福島会場のみ認定修了後、希望者には「コラッセふくしまIF福島県観光物産館」にて、地酒3種類のテイastingサービスの特典があります!



『日本酒アドバイザー』とは、気軽に日本酒の知識を習得したい方向けの認定資格です。(一社)日本酒学会認定の民間資格であり日本酒のテイastingなしの基礎講座です。体質的にアルコールが飲めない方でも20歳以上であれば受講できます。

一般社団法人日本酒学会

各申込みはWEBのみとなります

最新の開講情報 WEB で公開中! 詳しくはコチラ▶▶▶

事務局: 〒960-8033福島市万世町5-41 二階第2ビル4F404  
Email: info@j-sake.net http://www.j-sake.net  
各種講座の受講料支払いは、当日の現金受付とさせていただきます



講師

一般社団法人日本酒学会  
代表理事 関口 もえ

健康食コーディネーター、啤酒師アナウンサーとしてセミナー講演、市民講座・カルチャーセンター・各種資格取得講座の講師、またイベント司会・MC、結婚披露宴司会や地元ラジオのパーソナリティとしても活躍中。情報誌などでお酒コラムも掲載。セミナー講師・イベント司会の依頼も承っております。

