

第一部：13:00～14:45

## 【糖質】をあらゆる視点から究明

今注目の要不要論を探る！

栄養学は日進月歩変化を遂げています。「10年前の常識が今の非常識」は当たり前という部分があります。特に糖質に関しての新情報は美容と健康に携わる私たちにとっては必須です。

これまで、糖質を摂取しなければ脳に影響が出ると考えられていましたが、口から糖を摂らなくても肝臓がブドウ糖をちゃんと放出してくれます。グリセロールという脂質や一部のアミノ酸、乳酸など糖質以外のものが使われるのです。

今回は、この10年間で起こった栄養学の変化がどのようなものかをお伝えします。加えて、カロリー制限から糖質制限へと移行している現在のダイエット情報を詳しくお話します。

講師：福場美知留

・一般社団法人アロマ・リンパセラピスト協会会長  
・日本プラセンタ研究会副理事長

男女共同参画企画、看護師勉強会、保健師研修会、スポーツジム、企業などで「美容・健康アナリスト」として講演活動を行い、好評を博している。また、2013年1月、アロマ・リンパケアを、もっと社会に普及させることを目的に、一般社団法人アロマ・リンパセラピスト協会を設立。講演やセラピスト育成など、幅広い活動を行っている。

第二部：15:00～16:45

## アロマのせっけん作り

初心者向けのアロマ石鹸作りです。柔らかい粘土せっけんと、キャリアオイルを使用してかかとのひび割れや、ひじ・ひざの黒ずみ予防のアロマせっけんを作ります。

好きな精油をブレンドして、好みの香りで女子力アップ♪  
かわいらしい薔薇の花の形に仕上げます。

保湿効果が高いのでボディークリームとして利用していただければ、お肌がしっとりすべすべに。抗菌作用の高い精油を使用すれば、手荒れを防ぐ抗菌ハンドソープとしても。

粘土せっけんの原料（食用油）は、化粧品の品質まで精製してあるので、毛穴やニキビの気になる方には、洗顔用としても安心してご使用いただけます。

自分だけの手作りせっけんで、つやつや素肌を手に入れましょう！

講師：秦 弘美

（公社）AEA J認定アロマセラピスト資格を取得後、アロマに対するの興味が増し自身のスキルアップのために英国IFA資格を取得。

女性の心と体の繋がりを強く感じ、サロン開業後はコンスタントに通っていただけるサロンづくりを心掛けている。家族の入院生活を通して、リンパの重要性とアロマの底知れぬパワーを体感し、単なる癒しやリラクゼーション効果だけでなくとどまらないアロマ・リンパケアを普及させるため、ALTAのインストラクターとして静岡で公開セミナーやスクールを展開中。

APRIL ACADEMY

世田谷区玉川 2-24-6 シルク玉川 7F  
二子玉川駅徒歩 2分

URL: <http://www.april-academy.com/>



お申込み・お問い合わせ

TEL:03-6413-9673 E-mail:info@alt-a.jp

URL: <http://alt-a.jp/index.html>

ALTA 事務局 担当・中浜