

第19回日本統合医療学会 市民公開講座

Art & Science with Humanity

—ヒトは Body, Mind, Spirit の存在—

**IMJ**
2015

山口大会

日時：平成 27 年12月12日(土) 17:00~18:30**会場：山口市民会館**

〒753-0074 山口県山口市中央二丁目 5 番 1 号

講演内容

入場無料
通訳つき

Eating Well for Health and Vitality

満ち足りた毎日を送るための食習慣
—「食」にまつわる健康情報を検証する—

司会：板村 論子 (一般社団法人日本ホメオパシー医学会 専務理事)

講師：Victoria Maizes MD.

医学博士 ヴィクトリア・メイズ

「これを食べると痩せる」「あれを食べると病気にならない」といった食にまつわる情報は巷にあふれています。日本のみなさんも日々たくさんの健康情報に触れていることでしょう。私が住んでいるアメリカでも、ある人は「グルテンフリーがいい」と言い、また別の人は「菜食主義がいい」とか、より厳格な「ビーガンがいい」と言います。情報の洪水のなかで「いったい何を食えばいいの!？」と混乱してしまう人も少なくありません。そう、現代ほど「何を食べるか」という問題が複雑化した時代はないのです。

私たちは健康のためだけに食事をするではありません。食事は人生に欠かせない「よろこび」であり、「生命力の源」でもあるのです。人が満ち足りた人生を送るための一つの重要な鍵、それが食事なのです。今回の私の講演では最新の医学データをもとに、近年の食に関する健康情報を検証し、みなさんが日々の食事を通してより幸福になれるような「正しい食べ方」をお伝えしたいと思います。

**アメリカ統合医療のニューリーダー**
Victoria Maizes

[プロフィール]

アリゾナ統合医療センター所長。

アリゾナ大学医学部教授。

カリフォルニア大学サンフランシスコ校で
医学博士号(MD)取得。

2000年、統合医療のリーダー、アンドリュー・ワイル医師よりアリゾナ医療センター長に選ばれ、統合医療の第一人者として国際的に認められている。世界各地で統合医療、女性の健康、妊娠、健康な加齢、栄養、がんについて講演している。今回12月に刊行される日本語版『妊娠力 心と体の8つの習慣』(東京堂出版)の原題は Be Fruitful The Essential Guide to Maximizing fertility and Giving Birth to a Healthy Child.

主催 第19回日本統合医療学会 山口大会
大会事務局 〒753-0221 山口県山口市大内矢田北五丁目 11 番 21 号 柴田病院内
連絡先 TEL: 083-941-5016 FAX: 083-927-5630
E-mail: imj-yamaguchi@suisaikai.or.jp

大会の詳細につきましては、
本学会のホームページから
<http://www.imj2015.com/> をご覧ください。