

食を通じて子どもの未来を考える会

# 食で変わる こころからだ

2026  
2/21 [土曜日]  
10:00-13:30

参加  
お申し込み



郡山中央図書館  
3階 視聴覚ホール

入場無料

和室控え室に託児スペースございます

専門分野の先生たちが  
測定会・相談会を開催!

管理栄養士、登録販売者、  
保育士、幼稚園教諭



ミジチェック



美肌チェック



栄養相談会



特別講演会

## タイムスケジュール

- 9:30 開場
- 10:00 開会ご挨拶〈10分〉
- 10:15 国光先生 講演〈90分〉
- 11:45 休憩〈10分〉
- 11:55 クロレラ工業 挨拶
- 12:15 閉会ご挨拶〈10分〉
- 12:25 測定会・相談会 開始  
| 視聴覚ホール後方にて
- 13:30 終了

講師  
国光 美佳 先生

プロフィール

大妻女子大学家政学部児童学科卒業後、幼稚園、  
学童保育所に勤務。女子栄養大学文科省認可通  
信講座「栄養と料理一般講座」を修了。NPO法人  
「食品と暮らしの安全基金」勤務を経て、「食育心理研究所」設立。発達障害、  
低体温、うつ症状、睡眠障害などミネラル補給による改善例の発信、レシ  
監修、および食生活と心のケアの両面から家庭教育相談、「家庭」×「給食」  
×「教育」の3本柱で子どもたちの育ちを支えるミネラルハート実践講座、  
出張授業、講演活動などを展開している。監修書に『奇跡の食育②』（美  
健ガイド社）、共著に『食べなきゃ、危険!』『脳にも悪い違反食品』（三五  
館シンシャ）がある。育児雑誌「クーヨン」（クレヨンハウス）にて「ミネラルオー  
ガニック相談室」を連載中。一般社団法人国際食学協会理事。



国光美佳先生  
LINE 公式アカウント▶



【ご注意】館内は飲食不可となります。（託児スペースは可）

詳しくは裏面をご覧ください

主催



あなたの健康に奉仕する

山口薬品株式会社

学校法人 吉野学園

学校法人 本田学園

協賛



クロレラ工業株式会社



## 国光 美佳 先生 講演会

10:15~11:45



### 「家庭×給食×教育」で支える 子どもの未来

国光先生は、発達障害、低体温、うつ症状、睡眠障害などに対し、ミネラル補給を通じた改善例の発信やレシピ監修を行い、食生活と心のケアの両面から家庭教育相談に取り組んでおられます。

「家庭 × 給食 × 教育」の3つの視点を柱に、子どもたちの健やかな育ちを支えるミネラルハート実践講座をはじめ、出張授業や講演活動を全国で展開中です。本講演では、幼稚園・こども園において増加している支援を必要とする園児の現状や、家庭での栄養バランス・ミネラル摂取の重要性について、具体例を交えながら分かりやすくお話しいたします。



## 測定会・相談会

12:25~13:30

会場：視聴覚ホール後方

### ベジチェック



かんたん  
1分測定

野菜摂取度測定器「ベジチェック」使用

ベジチェックでは、皮膚のカロテノイド量を測定します。

野菜(特に緑黄色野菜)を食べると、野菜に含まれるカロテノイドが体に吸収され、やがて皮膚にも蓄積します。センサーのLEDの光を皮膚に当てることにより、野菜摂取量を推定することができます。



めざせ!

野菜摂取レベル(測定値) **8.0** 以上、  
推定野菜摂取量 **350g** 以上!



### 美肌チェック



肌の健康を考えた生活習慣をされていますか? 手軽で簡単に、約40秒で測定ができます。

※一部化粧を落とささせていただいてからの測定になります

肌年齢測定器「Well Beauty SM30」使用



## 山口薬局管理栄養士による栄養相談会

日々の食事を見直すことで、病気や生活習慣病の予防ができます!  
管理栄養士のレシピで美味しく健康づくり♪

かけるみどり

### KAKERU MIDORIを使用したレシピをご紹介します!

KAKERU MIDORI(かけるみどり)は筑後産クロレラを使用した100%植物性素材のパウダー製品です。クロレラの栄養価はなんと、緑黄色野菜の10倍! お子さんの離乳食や妊産婦、ヴィーガンの方など、人が生きていく上で必要な栄養素がぎゅっと詰まっています。



※写真はイメージです

## 保育士・幼稚園教諭の相談ブース

現役の保育士・幼稚園教諭が、日々の子育てや園生活でのちょっとした悩みや気になることを丁寧にお聞きし、ご相談をお受けします。

※時間制限あり



## 国光先生への質問ブース

食のこと、お子様の教育や健康のこと、講演内容についてなど、気になることや心配事をぜひこの機会にご質問ください!

### 会場アクセス

#### 郡山中央図書館

〒963-8876 郡山市麓山1丁目5-25  
TEL.024-923-6601

### 駐車場

#### 麓山立体駐車場

2時間まで無料 以降30分ごとに100円  
<500台程度駐車可能>

### お問い合わせ

山口薬品株式会社 ☎ 024-946-0066

