



お試し無料セミナー資料



# お試し無料セミナー資料

NO.1

## 自己紹介



初めまして、「知るトク栄養学」の菅 正彰 と申します。

今回このセミナーにご興味を持って頂きまして有難うございます。

まず初めに皆様に質問なんですけど・・・何故このセミナーにご興味を持って頂いたのでしょうか？

もしかすると、「今、自分のお身体がしんどい」「家族の体が心配だ」「子供のアレルギーを治したい」など様々な理由があるはずです。

この栄養学のコンセプトは「大切な人が多いほど学ぶ価値があります。」です。

巷では今、沢山の健康情報が溢れていますが、その多くは点の情報ばかりなので残念です。内容自体は正しいとは思いますが、その情報同士を一般の方がつなげて考えられないのが現状です。

この栄養学ではそれらの内容を体系的に出来るだけわかりやすくまとめて各パートごとに10分間に詰め込みました。

復習して頂けるようにPDFテキストもご用意しています。

知るトク栄養学は2つの大きなコースに分かれています。「ベーシックコース」と「アドバンスコース」です。

各、コース期間は半年ずつで両方とも学ぶと1年のコースになります。

1ヶ月に5回音声配信されます。5週×6ヶ月=30回です。1回分は約10分間です。（毎週1回音声配信されます）

10分ならば、「通勤時間」や「家事の合間」「育児の途中」などスキマ時間で学んでいただけます。

学んで頂く内容はこんな感じです。

VOL1・・・「体のお悩みを知る」

VOL2・・・「体の栄養素を知る」

VOL3・・・「体に悪いものを知る」

VOL4・・・「臓器の役割を知る」

VOL5・・・「症状の正体を知る」

VOL6・・・「体質改善を知る」

この内容はベーシックコースの内容になります。



次のページは「セミナーの内容」をご紹介します。

知るトク栄養学



## お試し無料セミナー資料

NO.2

知るトク栄養学とはこんな学びです・・・

「アナタ」が家族内カウンセラーになって下さい！



*Basic*

第1回 「体のお悩みを知る」

第2回 「体の栄養素を知る」

第3回 「体に悪いものを知る」

第4回 「臓器の役割を知る」

第5回 「症状の正体を知る」

第6回 「体質改善を知る」

まずは、お悩みを「知る」ことから・・・

何が体に必要かを学びます・・・

どうしてカラダに悪いのかを学びます・・・

カラダの中ってどういう風になっているかを知ります・・・

その症状は一体どうなっているの？・・・

カラダが変われば全てが変わります！

受講料・・・ベーシックコース 6ヶ月分¥26,400 (1ヶ月¥4,400)

次のページは「私の学びのきっかけ」をご紹介します。

知るトク栄養学



ここで、少し私自身のお話を・・・

私は長年京都で、美容師もしております。

日々、お客様をさせていただく中で、最近どうも髪のダメージの具合が以前と違う方が増えてきました。

加齢による「エイジング毛」と言って、クセ毛と真っ直ぐな毛が混じってきたりそのせいで髪の収まりが悪くなったりしてきます。

そんな中、お客様との会話の中で増えてきたのが「身体のお悩み」について

身体の不調＝髪のダメージにも関係しているのです。そうすると、髪のダメージだけをケアしても限界があり、

そのお客様のお悩みを少しでも解決したい！！という思いから元々興味があった栄養学「ホルモン免疫栄養学」を9年前よりを学び始めました。

今ではサロンのお客様にも栄養学のお話をしたり、お身体のお悩みを聞いて多くのお客様に「体質改善カウンセリング」をメニューとして実践しています。

昨今、100歳時代とか、アレルギー問題とか、少子高齢化問題とか環境ホルモンなど耳にしますよね。

あと、深刻なのが「病気の低年齢化」が進んでいて、実際、10代の糖尿病や透析患者さんがいる事も事実。

そんな中、病気になる前に「予防」して普段から口にするものを「知識」を持って自分が判別できたら・・・

大切な人の身体は5年後、10年後、20年後どうなっているのでしょうか？

We are what we eat・・・「人は食べたものから出来ている」

この栄養学を学ぶことで、食習慣が変わり正しいサプリメントの取り方や、不定愁訴の改善にお役立てできると思います。

是非、皆さんが学んで頂き、「家族を守る家庭内カウンセラーになって下さい！」そのがこのセミナーの最終目的です。

次のページは「貧血のお話です」



ここで一つ若者にも増えている「貧血」のお話をしたいと思います。  
今、「貧血」や自覚のあまりない「隠れ貧血」の方がなんと女性の6割以上いるんですよ。  
貧血というと、めまいやふらつきや頭痛をイメージしますが、それだけでは無いんです。  
「美容面」にも大きな悪影響を及ぼすことをご存知でしたか？



よく「コラーゲン」を摂るとお肌の成分だから良い！というイメージがありますが・・・  
あのコラーゲンもすぐにお肌に効く訳ではなく、吸収されてから体の必要としている所に優先的に回されるので  
お肌に直結しているのでは無いんです。ですので、「コラーゲン」自体を体内で作る栄養素を摂りましょう！

それは何かと言いますと・・・ **「タンパク質＋ビタミンC＋鉄」→コラーゲン**なんです。

もうお分かりですよ、

「貧血」になるとお肌にもかなりの影響があるのはコラーゲンが不足するからなんですね！  
健康の上に美容があるのでまず健康になるすべを身につけると自ずと美も付いてきますよ！！

これからこのような知識を沢山、毎週お届け出来ますので、  
是非一緒に「知るトク栄養学ベーシック」から学びましょう！

次のページは「貧血の資料です」

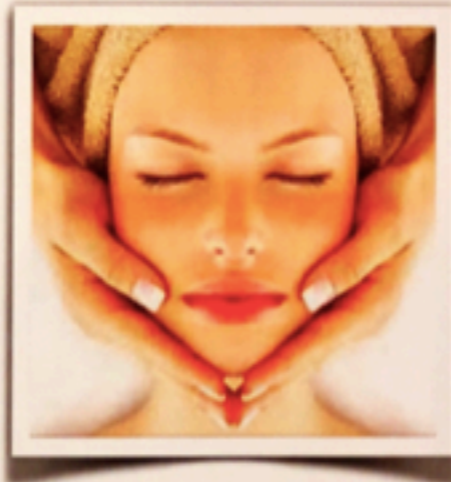
## コラーゲンの作り方

コラーゲンを飲むだけじゃダメ!?

多くの女性が摂っているコラーゲンですが、効果を実感できない方が多いのも事実です。何故でしょうか、それはコラーゲンの消化・吸収と体内でのコラーゲンの生成過程に原因があります。

コラーゲンがそのまま取り込まれるわけじゃない

通常コラーゲンは分子が大きくそのままでは吸収出来ません。コラーゲンはタンパク質と同様、胃でペプチドに十二指腸でアミノ酸に分解され吸収されます。そして、体内ではコラーゲンに選択的に再合成されるわけではなく必要なところから順番に使用されます。ですから、コラーゲンを食べて体内でコラーゲンが必ずしも増えるわけではないということです。



## コラーゲンを体内で作る為に不可欠な栄養

コラーゲンを体内で生成する時に必ず必要な栄養があり、それが不足するとコラーゲンが作れなくなり、肌トラブルなどの原因になります。その栄養とは鉄です。

あまり知られていませんが、コラーゲンを生成するには、タンパク質とビタミンCと鉄が必要なのです。ですから、貧血・隠れ貧血の方は体内の鉄が少なくコラーゲンを作りにくい人ということになります。

美しいお肌を作る上で重要なのは、コラーゲンも必要ですが鉄をしっかり摂れているかということになります。

コラーゲン=タンパク質+V.C+鉄

## “隠れ貧血”がオンナをブスにする

シミ くすみ シワ たるみ 太る  
など、老け肌・見た目老化に



女性の60%以上が“隠れ貧血”に!!

めまい・立ちくらみ

検査などでは異常なし、自覚症状もなしの“隠れ貧血”の女性が急増中!!

疲れた、ダルイ、偏頭痛、イライラ、注意力の低下等なんとなく調子が悪いと感じている方は多いと思います。それがもし貧血から来ているとしたら?まさか!と思うかもしれませんが、「めまい」も「立ちくらみ」もしない、もちろん医療機関でも貧血とは言われない、そんな「隠れ貧血」が急増しています。日本人女性は深刻な鉄分不足にあると言えます。肉、魚、海藻、貝などの鉄分の豊富な食事の頻度が低く鉄分を摂れていない、反面、毎月生理で鉄分を失い悪循環を繰り返し知らず知らずのうちに「隠れ貧血」になってしまいます。

●女性の鉄分の平均摂取量

