

コンビニダイエット

～賢く！楽しく！

コンビニメニューで健やかなからだを手に入れよう～

仕事前の一杯のコーヒー、毎日のランチ、ホッとひと休みのスイーツ。働く私たちの日常にコンビニエンスストアは欠かせませんね。けれどどこかで「健康に悪そう…」などと罪悪感を持っていませんか。いえいえそんなことはありません！上手にメニューをチョイスすれば、おいしく、栄養バランス良く、その上ダイエット効果まで期待できるのです。

コロナ禍で「なんだか体調が思わしくない」「体重増加が気になる」。そんな悩みをお持ちのあなたへ、管理栄養士として病院・企業での豊富な指導経験を持ち、コンビニ外食研究家でもある浅野まみこさんが、賢く楽しく健やかなからだをつくるコンビニメニュー活用術をお伝えします。



浅野 まみこ 管理栄養士・コンビニ外食研究家

東京家政大学を卒業後、管理栄養士として糖尿病を研究テーマとし、集団給食、総合病院、クリニックなどで臨床栄養を実践。栄養指導の件数は18000件以上。2008年食と健康のコンサルティング会社株式会社エビータを立ち上げ、健康経営サポート、一般社団法人栄養士戦隊代表理事、栄養士大学学長、コンビニ外食研究家として活動。カウンセリングサービス、料理・商品開発、講演、コンサルティングのほか、コンビニや外食を用いた分かりやすい栄養情報発信が人気となり、NHK「おはよう日本」やTBS「日曜日の初耳学」などのテレビや雑誌、ネット等さまざまなメディアに多数出演中。著書に『コンビニ・ダイエット』（星海社）『「コンビニ食・外食」で健康になる方法』（草思社）、共著に『血糖値を下げる夜9時からの遅ごはん』（誠文堂新光社）。タ刊フジ「きょうから実践外食・コンビニ健康法」毎週水曜連載9年目。

2022年	定員	40名（事前申込順、定員に達し次第締切）
3月22日（火）	参加費	1000円
18:30～20:00（18:00開場）	会場	日比谷図書文化館 4階 スタジオプラス（小ホール）

今後の新型コロナウイルス感染拡大状況により、変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

お申込み方法

①ホームページお申し込みフォーム②お電話（03-3502-3340）
いずれかにて参加希望の講座名、お名前（よみがな）、お電話番号
をご連絡ください。小学生以下のお子様に参加される場合、
保護者の同伴が必要です。（同伴者の方にも参加費が必要です）

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記の対策を実施していますのでご協力
ください。

- ・ご入館時には手指の消毒、検温へのご協力をお願いします。
- ・館内では必ずマスクをご着用ください。
- ・会場定員は60名ですが、日比谷カレッジはソーシャルディスタンス確保のため
定員を少なく設定し募集を行います。

千代田区立日比谷図書文化館 〒100-0012 東京都千代田区日比谷公園1-4

<https://www.library.chiyoda.tokyo.jp/hibiya/>



- 都営三田線「内幸町駅」
A7出口／徒歩3分
- 東京メトロ●丸ノ内線●日比谷線「霞ヶ関駅」
B2出口／徒歩3分
- 東京メトロ●千代田線「霞ヶ関駅」
C4出口／徒歩3分
- JR「新橋駅」
日比谷口（SL広場）／徒歩10分