

食は、体と心をつくる。

発酵食品の力を医学から読み解く ～腸・免疫・こころ～

味噌や発酵食品は、私たちの体にどう働いているのでしょうか。

腸内環境、免疫、そして心の健康まで。

医師の視点から、毎日の食生活に取り入れられるヒントをわかりやすくお話しします。

日々の食生活を見直すきっかけとして、ぜひご参加ください。

講師 **本間 真二郎** 医師



札幌医科大学医学部卒。大学病院や小児センター、新生児集中治療室などで勤務後、那須烏山市七合診療所所長。米国立衛生研究所ではノロウイルス、ロタウイルスを研究。現在は自給自足の農的な暮らしを実践し、微生物の力を日々の生活や診療に取り入れている。

日付 2026年12月13日（日）

時間 10:00～13:00

会場 青源本店

定員 60名 先着順

対象 高校生以上

参加費(税込)

講演会のみ 2,500円

生味噌おにぎり・味噌汁付 3,000円

青源オンラインストア
「発酵教室」にて
受付しております。

スマホで簡単！

お申し込みはこちら→

