

フードメディスンネットワーク 基礎講座

真の美食（美・食・医）による健康なカラダづくりと自然治癒力の向上を目指して

腸内環境を整えることが、健康な身体作りに繋がるという考え方が広く浸透してきました。しかし腸内で活動する微生物には様々な種類があり、それぞれ異なる働きをもつために、私たちの知識はまだまだ限られています。

フードメディスンネットワーク（FMN）では、食による健康、地域の豊かな風土や発酵を中心とした食文化を通じて本質的に豊かな暮らしを実現するため、会員の方に向けた基礎講座を開催します。

今回は、同じく会員でもあり、ネットワーク立ち上げよりその考えに賛同し尽力くださる、阿部洋平シェフのお店を会場に開催いたします。代表で研究者の辻による腸内環境を整える（健康・美容）食事、免疫力を向上させる食医の考え方をご紹介します。ご希望される方にはその後、シェフが五感で美味しいと感じる基礎講座の考えに基づく食を体験いただきます。会を通じて、日常生活の中でも美味しく健康な身体づくりにお役立ていただくヒントとなれば幸いです。

概 要

- 日時 9月26日(木) 18:30受付開始
基礎講座 19:00~19:40
美・食・医 19:45~21:30（食事会、希望者のみ）
- 場所 ホテルインターコンチネンタル東京ベイ イタリアンダイニング ジリオン内
<https://www.interconti-tokyo.com/restaurant/zillion/>
- 定員 基礎講座 5名
美・食・医 4名
※いずれも先着順受付、食事のみのお申込はできません
- 会費 基礎講座 会員2,000円、非会員（会員同伴者）3,000円
美・食・医 8,000円（共通、税サ込）
- 予約 Email (info.fmnetwork@gmail.com) 宛に、お名前、会員番号、同伴者がある方はお名前を送信ください。事務局より申込受付確認を持って申込完了とします
※美・食・医で提供するお食事は、事前予約が必要となっており、当日のお申込みはお受けできませんので、予めご了承ください。
※会費はいずれもフードメディスンネットワーク 会員特別価格となっております
ホテルへお申込みくださっても、本会費は適用されません
※美・食・医は、食材調達の関係上、開催3日前よりキャンセル料がかかります
- 支払 当日、会場にてお支払いください
- 問合せ フードメディスンネットワーク 事務局 (info.fmnetwork@gmail.com)
- 主催 ホテルインターコンチネンタル東京ベイ
- 共催 イタリアンダイニング ジリオン
フードメディスンネットワーク

講師: Noriko M TSUJI(辻 典子) フードメディスンネットワーク 代表

1995年 東京大学大学院農学生命科学研究科にて博士号取得、同年 米国Yale大学School of Medicine 博士研究員、1997年 農林水産省家畜衛生試験場 主任研究員、2001年 農業生物資源研究所 主任研究員、2005年 産業技術総合研究所年齢軸生命工学研究センター 免疫恒常性チームリーダー、2008年 同 主任研究員を経て、2010年 産業技術総合研究所バイオメディカル研究部門 主任研究員、2015年 同 上級主任研究員、免疫恒常性研究特別チーム長、株式会社腸管免疫研究所 科学アドバイザー

常在微生物や食物など腸内の環境成分に適応した免疫修飾と免疫恒常性の維持のしくみを明らかにすることで、免疫向上及び健康な身体づくりの技術的なサポートに取り組んでいる。



Chef: Youhei ABE (阿部 洋平)、イタリアンダイニング ジリオン料理長

星付きレストランやイタリア人シェフのもと豊かな経験を積む。
1998年【レストランキャンティ飯倉本店】に入社し、イタリア料理の基礎を学ぶ。
2002年より【レストランファロ資生堂】にて各部門のシェフを経験後、
【アロマフレスカ】で原田シェフのもと、魚・肉のメイン料理を担当。
2009年にシャングリ・ラ ホテル東京のイタリアンレストラン【ピャチェーレ】に入社、イタリア人シェフのもと経験を積む。
2013年【イタリアンダイニング ジリオン】の料理長就任。
2018年【西武鉄道旅するレストラン】メニュー監修。
2019年【フードメディスンネットワーク】認定シェフ。



当日の「美・食・医」メニュー（案）

- 【乳酸菌】 トリュフに見立てた自家製リコッタボール
- 【麹菌】 伊勢真鯛のブランガードとカルパッチョ 伊勢たくあんのアクセント
- 【カテキン】 抹茶を練りこんだタリアッテレ ガス海老とフレッシュトマトソース
- 【βグルカン】 甘鯛の鱗焼き 海藻とシャンパンビネガーのクレマ
- 【食物繊維・亜鉛】 フランス産 小鳩のロースト ほうれん草のスパッツェリ ごぼうのサルサ
- 【酵母】 三河みりん粕を使ったレアチーズ
- 【ドリンク2種】