

# 「食と睡眠の力で パフォーマンスUP！」



<講師>

フリーアナウンサー 佐藤 麻美氏

## ■講演内容■

朝起きた時に感じるのは、「今日は調子がいいな」ですか？それとも「だるいなあ」ですか？年齢を重ねると「健康」の有り難さを実感する機会が増えてきますが、体の基本は「ちゃんと食べること」と「ちゃんと寝ること」です。特に睡眠に関しては、日本の義務教育の中で学ぶチャンスがほとんどなく、「疲れたら寝る」というスタンスで睡眠をとっている方がほとんどです。

でも、私たちの脳にとって睡眠は単なる休息ではありません。今日よりも明日の自分を成長させるために、脳は積極的に睡眠を作っているのです。積極的に睡眠を使う姿勢を身につけることで、1日のスタートを気持ちよく切ることができ、日常のパフォーマンスを上げることができます。

今回の講演は、そんな睡眠の質を上げる方法と老いにくい食生活をテーマにお話させていただきます。

5月8日(木) 18:00~20:00

開催形式：現地開催 + Zoomオンライン配信

ゼミ参加費：SS会員3,000円 / 一般5,000円

懇親会費：7,000円（予定）

開催会場：道民活動センターかでの2・7

(JR札幌駅南口：徒歩13分)



## ■講師プロフィール■

HTBの深夜番組「おにぎりあたためますか」で16年間MCを担当。タレントの大泉洋、戸次重幸と共に全国を食べ歩き、その数は約900軒に上る。番組は東北や関東を中心に全国のテレビ局約20局で放送され、ファンも多い。2019年8月からフリーアナウンサーに転身。司会やモデレーター、トークショー、講演会をはじめCMやテレビ出演など多岐に渡り活動中。2021年には「そらち食の援アンバサダー」に就任。料理教室なども開催し、食に関わる分野でも活動を拡充。北海道初の「アクティブスリープ指導士」の資格も保持しており、特に、食と睡眠に関わる講演会を全道で多数講演し、健康寿命延伸への貢献に力を入れる。

資格：野菜ソムリエプロ / アスリートフードマイスター3級 / ベジフルビューティーセルフアドバイザー / つくりおきマイスター / 調味料ソムリエ / フードサロネーゼ / アクティブスリープ指導士

## 【お申し込み方法】

会場参加の方は、当日現地支払い。オンライン参加の方は、事前支払い制です。

※オンライン参加用Zoom URLは、事前支払いがお済みの方へ開催3日前頃にメールでご案内します。

### <①オフィシャルサイトでのお申込み>

右のQRコードまたは下記URLからアクセスし、ページ下部のフォームに必要事項をご入力ください。

<https://x.gd/fs5UH>

※オンライン参加の方は、口座振込みでの事前支払いとなります。

受付後メールでお振込先についてご案内をさせていただきます。

【お申込み締切】 4月25日(金)15時まで ※以降のお申込みは②パスマーケットからお願いいたします。

### <②パスマーケットでのチケット購入でのお申込み>

右のQRコードまたは下記URLから、該当するチケットをご購入ください。

<https://x.gd/XWZuO>

【お申込み締切】

懇親会までの参加：5月1日(木)17時まで / 講演会のみ・オンライン参加：5月7日(水)まで



スモールサン



パスマーケット

【お問い合わせ】 スモールサン事務局

☎ 03-5960-0227

✉ [kondan@smallsun.jp](mailto:kondan@smallsun.jp)

🌐 [www.smallsun.jp](http://www.smallsun.jp)