

報道関係各位

8月18日は「健康食育の日」。8月は「健康食育月間」として、YouTubeLive、ワークショップ、キャンペーンなど様々な企画を楽しみながら、暑い夏を元気に過ごすコツを知り、実践してみよう！

健康食育の知識と実践で猛暑に負けない健康を手に入れよう！

「食」から様々な課題を解決し、元気な社会を創造する一般社団法人日本健康食育協会(代表理事：柏原ゆきよ 所在地：東京都新宿区)は、8月18日の「健康食育の日」を踏まえ、8月を「健康食育月間」としてYouTube Liveをはじめとする様々な取り組みを実施いたします。食ライフデザイン株式会社(所在地：東京都新宿)とのコラボ企画もあり、健康食育に関する知識を知る機会だけでなく、健康食育の実践を促す取り組みになっています。

猛暑に負けない健康を手に入れよう！

健康食育月間イベント

① お米先生に会いに行こう！

② あつまろう！
健康食育ジュニア・シニアマスター

③ 818 マイ穀 キャンペーン

8/18
健康食育の日

Illustration of a smiling rice character and a woman in a kimono.

● 健康食育月間スペシャルイベント

◆お米先生（柏原ゆきよ）に会いに行こう！

お米先生（柏原ゆきよ）が、国際和食産業展でのセミナー登壇、ワークショップの開催、YouTubeLIVE配信を行います。リアルでもオンラインでもお待ちしております。

◆交流会「あつまろう！健康食育ジュニア・シニアマスター」

健康食育マスター講座の受講生に向けて、数年ぶりのリアルの懇親会と勉強会を開催いたします。受講生同士の交流を通じて、繋がりや活動を広げていく機会となります。

◆マイ穀（食ライフデザイン株式会社）とのコラボ企画「818キャンペーン」

話題の若玄米や、パックごはん「スラメシ」もお得にお求めいただけます！

<健康食育月間の紹介ページはこちら>

<https://jhe.or.jp/lp/818/>

● お米先生に会いに行こう！

▶8/4（金）15:00 - 16:30 【ビジネス向け】国際和食産業展 セミナー登壇



【リピート率と客単価アップ！顧客感度を高める飲食店の「健康ブランディング」戦略】

参加費：無料※要事前登録

会場：東京ビッグサイト東展示棟

＜国際和食産業展は、日本の伝統的な食品や食器、加工機器、調理器具を一堂に集め、日本中の飲食関係者から食品販売者とのコミュニケーションを図る場所を提供することで、日本食や日本の麺の新たな可能性を追求していくために開催される専門展示会です。＞

<https://riceexpo.jp/>

▶8/5（土）13:30～15:00 【一般向け】お米先生（柏原ゆきよ）のワークショップ



【さらに理想の体に近づく雑穀ワークショップ】

参加費：4,000円（税込）

会場：東京 日本橋エリア

おこめ生活を実践する中で、もう少しスッキリさせたい。もっと、肌つやを良くしたい・・・など、色々な思いがあるかと思います。それらを実現するために、主食となる「ごはん」をよりバージョンアップさせる方法として雑穀の活用法をご紹介します。

＜お申込みはこちら＞

<https://m.jhe.or.jp/p/r/FnGlwFwf>

▶8/10（木）19:00～20:30【一般向け】youtubeLIVE @お米チャンネルで配信



健康食育の日 特別ライブ

柏原ゆきよ「お米生活歴20年」

続けてよかったこと よくなかったこと

本音を
語ります！

2023年8月10日(木)19:00-20:30



【柏原ゆきよ「お米生活歴20年」続けてよかったこと、よくなかったこと。】

参加費：無料

抽選で参加者の中から特別プレゼント企画あります！

配信時間になりましたら下記よりご覧いただけます。youtubeの「お米チャンネル」からもご覧いただけます。

https://www.youtube.com/watch?v=Zjqk_iKOrt4

- 交流会「あつまろう！健康食育ジュニア・シニアマスター」

▶8/4（金）18:30～20:30【受講生限定】懇親会



【健康食育マスター講座 受講生 懇親会】

受講生同士の交流の場となるリアル懇親会は久しぶりの開催となります。是非この機会にお越しください！

懇親会での交流を通じて、繋がりや活動を拡げていく機会となります。

▶8/4（金）10:00～12:00【健康食育シニアマスター限定】勉強会



健康食育シニアマスター 勉強会 8/5(sat)10:00-12:00
さらに理想の体に近づくメカニズム

「さらに理想の体に近づくメカニズム」講師：柏原ゆきよ
健康食育の知識をさらにブラッシュアップ！しっかり食べてお腹から痩せる食べ方の指導に欠かせない事例研究や最新の知見を学んで、多くの人の健康と幸せに貢献しよう！

＜※健康食育マスター講座は、健康食育ジュニア・シニアマスターの2段階の資格講座です。＞
健康食育ジュニアマスターは、栄養学だけでは難しい健康を実現するための周辺知識や理論を集中して学ぶ講座です。健康食育シニアマスターは、健康食育ジュニアマスター講座で学んだ「健康食育理論」を伝え・教える事で人々の健康に貢献したり、得た知識を活かして健康を実現したり、「知識を学んだ効果」を発揮することを目指した講座です。

【お問い合わせ窓口】電話やメールをはじめ、オンラインでの相談も可能です。お気軽にお問い合わせください。

一般社団法人 日本健康食育協会 事務局 電話：（平日：10時～17時）03-5919-7337

お問い合わせフォーム：

<https://m.jhe.or.jp/p/r/kyBcdC07>

- マイ穀（食ライフデザイン株式会社）とのコラボ企画「818キャンペーン」

▶8/1(火)～8/31(木)まで 818お米の日 MAIKOKUキャンペーン

8/18 お米の日
MAIKOKUキャンペーン

暑い夏こそご飯を食べて、
元気に！きれいに！！

マイ穀ストア
壹百円引き

ご購入時にカート内でクーポンコード【okome818】
をご入力ください。100円0ffでお届けいたします。



健康食育の日

キャンペーン期間：8月31日まで

マイ穀オンラインストアのお得なキャンペーンです。

オリジナルブレンド雑穀、若玄米、パックごはん「スラメシ」、厳選のマイ穀セレクション調味料など

。

- 8月18日の食育健康の日について

現在、日本でのお米の消費量は減少しており、“米離れ”が加速しています。

主食であるにも関わらず、お米に対するネガティブなイメージの浸透や忙しい毎日の中でご飯を炊くことが面倒と考える人が増えている等、原因は様々です。

一方で、消費が減っているということは、生産農家に影響を与え、作っても売れない、市場価格が下落するなど、お米の生産に携わる人が減る方向に向かい、やがてはお米が食べられないという日が来てしまいます。

当協会では、お米に関する様々な情報や取り組みを実施することで、お米を中心に食と健康の正しい知識を深めていただき、“米離れ”などの社会課題を解決させたいと考えています。

8月18日は818、八十八が漢字の「米」を表すことから、当協会が「健康食育の日」として制定、登録しました。「健康食育の日」を中心に8月を特に「健康・食育の啓発」を促す取り組みを強化する月間としており、お米を中心とした食生活の普及、推進を行っています。

- 一般社団法人日本健康食育協会について

日本健康食育協会は、2005年「食育基本法」の施行をきっかけに、一人ひとりのライフスタイルにあった継続可能な「食」のアドバイスを可能にする独自の教育プログラムを開発し活動を開始しました。

20年以上にわたる健康と食に関するカウンセリングを通して、4万人以上の人々の悩みや疑問を聞き、解決する為に必要なことは、栄養学の知識だけでなく、健康を支える医学や脳科学、心理学、運動学、食を選ぶ際の視点など、様々な周辺知識を得る必要があると感じたからです。

当協会では、健康を実現するために何が一番必要かを、健康ブームに左右されず選別する力を身につける教育が急務だと感じています。そして、誰もがすぐに理解できる健康教育の普及により、元気に生きがいのある社会の創造に繋がると信じています。「健康食育」を軸に、指導者の育成、健康経営教育プログラムの開発、地域住民の健康サポートを通じた地域の活性化など、食から様々な問題を解決し、1人でも多くの方の健康を実現することで社会貢献を目指しています。

- 代表理事 柏原 ゆきよ

10万人以上の食サポートの経験から、日本人の体質とライフスタイルに着目し、お米（雑穀米）を主軸に「しっかり食べて太らないカラダづくり」を目指す独自のメソッドを確立。これまでボクシング世界チャンピオンをはじめとするトップアスリートや企業経営者、モデルなどへ食生活サポートやアドバイスを行い、テレビ・新聞・ラジオ・雑誌など多数のメディアに出演。子どもから高齢者、女優やトップアスリートなど幅広いクライアントへの結果の出るアドバイスに定評がある。

25年以上、健康ブランディングの専門家として社員研修やメニュー開発、大人向け食育セミナーの監修、上場企業や全国の地方自治体と健康プロジェクトを推進するなか、「健康食育マスター講座」を主宰し、健康食育の専門人材育成にも力を注いでいる。国内にとどまらずニ



ニューヨーク、台湾など海外でもセミナーや講演を開催、これまでに2000回を超え、大きな反響を呼んでいる。

著書『お腹からやせる食べ方』（三笠書房）、『疲れない体を作る疲れない食事』（PHP研究所）など累計15万部を超える。そのほか、YouTubeお米チャンネルやSNSなどで、食事で体調を整え、人生を楽しく生きるヒントや、肌荒れ、高血圧、冷え性、便秘など様々な悩みについて、解決のヒントを配信・解説している。

お米チャンネル「人生が変わる食べ方」

<https://www.youtube.com/channel/UC1ZZXxFmKClxoalaye3OQeQ>

• 協会概要

◆社名：一般社団法人 日本健康食育協会

◆代表理事：柏原 ゆきよ

◆所在地：東京都新宿区舟町8-2 石橋興業舟町ビル3階

◆設立日：2011年12月28日

◆事業内容：食と健康分野のコンサルティング事業／講演事業／人材育成、教育、研修事業

◆URL：<https://jhe.or.jp/>

当プレスリリースURL

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000008.000102545.html>

一般社団法人日本健康食育協会のプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/102545

【本件に関する報道関係者からのお問合せ先】

一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司

E-mail：info@jhe.or.jp TEL：03-5919-7337