

ゴーシュ研究所は、「食」を通じて、それぞれの人が、その人らしい生き方ができるようサポートしていきたいと思っています。

健康のベースは普段の食生活にあります。そして健康な体、健全な心があるからこそ、その人本来の自己実現や社会貢献、やりがいにつながるのだと私達は信じています。ただ、健康である現段階では、未来の自分を今の食事で作っていくという意識は、多忙な日々の中で育ちにくいことも同時に理解しています。そこで、「望診」を使い、体と食との関係を知ることによって、日常生活で無理なく取り入れていく方法(食事の選び方、摂り方)を、西洋医学や栄養学、そして東洋医学の知識や知恵をベースに、皆様にお届けしたいと思っております。

各種講演、講演会、社員向けの食事相談会や、社員食堂などでのレシピ開発のご相談など、お気軽にお問い合わせください。

## 1.講座

## 2.講演会

## 3.その他のサービス（食事相談会・コンサルティングサービス）

## 【女性社員支援講座に関して】女性のライフスタイルに合わせて4つのテーマにそって講座をご用意しています。

テーマ	内容
月経困難症	<p>月経困難症における労働損失は年間4,900億円にも及ぶと言われています。月経のための有給休暇の取得や、体に負担をかけずに働きたい女性をサポートする講座。</p> <p>【内容】・西洋医学からみた月経困難症 ・東洋医学の考え方 ・セルフケアと食事について</p>
妊娠出産	<p>妊娠期間中の悪阻、切迫流産・早産を不安なく過ごしたい方のための講座。また産後は、復帰を考えて心身の疲れを貯めずに働ける体作りを考える内容になっています。</p> <p>【内容】 ・妊娠中の不安を軽減するための食生活法、セルフケア ・産後の体作り など</p>
子供の風邪	<p>働く母にとって、子供の病気は自分の事以上に気がかりなこと。子供が体調を崩す前に現れるサインを知り、ケアを行うことで、子供の免疫力を高めたい方の講座。</p> <p>【内容】 ・西洋医学からみた風邪 ・免疫低下のサイン ・風邪の症状別ケアの方法 など</p>
更年期障害	<p>女性の管理職が増えていく中で、避けては通れないのが更年期障害。更年期をストレスなく過ごせる食事やセルフケアについてお伝えしています。</p> <p>【内容】 ・西洋医学からみた更年期障害 ・東洋医学の考え方 ・セルフケアと食事について</p>

## 【一般社員の健康支援に関する講座】

- ・大人のための望診&食育講座
- ・花粉症対策講座
- ・海外駐在のための食事法
- ・飲み会や接待での食べ方のコツ
- ・新入社員向け、五月病にならない食事法 他

## 【美人のレシピ・セルフケア】

関心の持ちやすい柔らかな切り口から、自身の健康や、食生活に意識を向けてもらえる内容にしております。

### 講座例:

1. 肌の悩み編
2. 髪の毛の悩み編
3. 顔のパーツ編: 目、鼻、口
4. ネイルの悩み編
5. 身体の悩み編: 肩こり、腰痛、冷え性、便秘、頭痛、貧血、生理痛・PMS など、疲れがとれない
6. 心の悩み編: 不眠、イライラ・憂鬱、過食、集中力 UP

## 【季節のセルフケア】

春夏秋冬に合わせたセルフケアの仕方を、その時期に起こる症状と合わせてお伝えします。

### 講座例:

- 春編 — 春の過ごし方と、春のトラブルセルフケア(花粉症・メンタルケアなど)
- 夏編 — 夏の過ごし方と、夏のトラブルセルフケア(熱中症・日焼け・冷え症など)
- 秋編 — 秋の過ごし方と、秋のトラブルセルフケア(風邪・咳・鼻水など)
- 冬編 — 冬の過ごし方と、冬のトラブルセルフケア(食べ過ぎ・飲み過ぎ・肌の乾燥・高血圧・など)

# 1. 各種講座について【学生様向け】

全ての講座で、望診で不調の現れる体のパーツとからめながら、セルフケアのための食材、お料理、飲み物(例:青菜のお浸し、ココア…など)などをお伝えいたします。その他、ご要望に合わせて、コンテンツは変更・追加可能です

## 【学生様向けの講座】

テーマ	内容
1. 試験や就職活動に向けたセルフケア講座	風邪のケア、生理痛・PMSのケア、集中力を高める食事などをベースに、大切な時期に免疫を落とさないコツ、集中力を高めて夢の実現を応援する食事内容などをお伝えします。
2. 将来のキャリアと身体を考える女子学生向けの講座	現在抱えている生理痛、PMSの悩みをメインに、将来迎える出産や更年期障害まで、性が抱える婦人科系の悩みを、各年代ごとで紹介し、仕事をしながら、こういった事が問題になっているかなどを交えて、現時点でできるセルフケアをお伝えします。
3. 一人暮らしの学生向けの講座	簡単な自炊の中にも、工夫ができることがたくさんあります。また一人暮らしなら、なおさら食堂での食事の選択は大切にしたいもの。学生様が手軽に体質に合わせてどう自炊の工夫をすればよいか、何を選んで外食すればよいか、をお伝えします。
4. 美人のレシピ～お悩み編～	学生様の持つ悩みに特化した、肌(ニキビ、肌荒れ、唇の乾燥)や爪などを内容を組み合わせて1つの講座で行うことが可能です。 ※前シートをご参照ください。 また、朝起きられず講義に間に合わない、講義中の冷えが気になる学生様の声もよく伺います。こういった講座内容も可能です。

## 【講演会】

食事と身体との関係、望診について、様々なテーマで講演やセミナーを行っています。  
また医師や管理栄養士、代替医療関係者などとも提携しているため、合同での講演会や、対談会などもご提案が可能です。  
内容やご予算に合わせて、ご提案させていただきますので、過去の実績をご参考にご希望をお伝えください。

### 【講演実績】

2012年、2013年12月 上田ゆき子 漢方専門医と山村慎一郎講演

「不眠の仕組みと対処法」

「妊娠しやすいからだづくり」

「美肌のためのからだづくり ～漢方ですっぴん美人～」

2014年 細田俊樹 医師と山村慎一郎講演

「“ストレス”と“うつ”について」

2015年2月 腸の権威である藤田紘一郎医師と山村慎一郎のコラボレーション講座

「～腸・革命～ インナービューティーダイエットサミット」

2015年8月 セミナー 子宮力底上げ！真夏もキリッ！と美人になれる食べ方

「美人塾」

2015年8月 広東薬膳料理ミシュランシェフ・ケンタカセ氏と山村慎一郎氏のコラボレーション講座

「オリゼ会 夏の冷え対策」



## 【食事相談会】

管理栄養士、望診法指導士の社員様向け出張食事相談会をさせて頂くことが可能です。  
食事相談や、望診体験など、個別に行うことで、それぞれに合った食事の摂り方をご提案することができます。  
詳しくはお問合せ下さい。

## 【コンサルティングサービス】

栄養学に基づき、東洋医学の食べ合わせなども組み込んだ、季節に応じた献立やレシピのご提供を行っております。  
糖尿病や高血圧の方向けなど、各疾病に合わせたレシピ提供も可能です。詳しくはお問合せ下さい。