

プール学院中学校

オープンスクール

特別講演

3つを兼ね備える
受験ごはんアドバイザー
西村有加がお届けします！

食は睡眠やメンタルと

つながっています

食 × 睡眠 × メンタル

～本番で実力を発揮するための「ごはん」とは？～

日時 2022
9/24(土)
14:00～

会場 プール学院
中学校・高等学校
大阪市生野区勝山北1-19-31

Webページ
QRコード



profile

にしむら ゆか
受験ごはんアドバイザー 西村 有加

資格

野菜ソムリエ上級プロ
ベジフルビューティーアドバイザー
調味料ソムリエプロ
和食マイスター

メンタルフードマイスター
アクティブスリープ指導士
冷凍生活アドバイザー
受験フードマイスター

講演実績

「日本経済新聞社」、「大塚製薬」、「茨城大学」
「三井物産」、「新宿伊勢丹」など

メディア実績

・NHK 特番「列島縦断 宝めしグランプリ」、ニュース「おはよう日本」
・TBS「教えてもらう前と後」
・テレビ朝日「グッド!モーニング」、「くりいむしゅーのハナタカ! 優越館」
・フジテレビ「ポップUP!」
・日本テレビ「ヒルナンデス!」、「スッキリ」

18年間で
約20万人の方々に
お伝えしてきました。

保護者の皆様からよく聞くお悩み

夜食って必要？

試験当日の理想のお弁当は？

集中力を高めるごはんってあるの？

睡眠の質を上げるには？

野菜が苦手

冷凍食品の栄養価は？

お弁当作りが苦痛

朝から元気がない

子供がイライラしている

受験ごはんアドバイザー
西村有加がお答えします！

お申込み・お問い合わせ先

プール学院中学校 入試広報室 TEL:06-6741-7005

HP: <https://www.poole.ed.jp>

ご予約は
こちら▶

