

食で健康を作る人になる
アンチエイジング
フードマイスター
資格講座のご案内

ANTI-AGING FOOD MASTERS

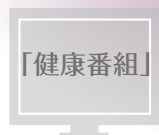


一般社団法人 日本アンチエイジングフード協会





氾濫する「食の健康情報」に惑わされないために 正しい知識を学びませんか？



糖質制限や
○○だけ食べるダイエット
がブームだけど
本当にカラダは
大丈夫なの？

いろいろな食事を
楽しむのは良いけど
日本人の健康維持には
やっぱり
和食中心の生活が
ベストなのでは？

スーパーにはいつも同じ
「野菜や果物」
が並んでいて便利だけど
おかしくない？

テレビやネットで
いろんな健康ネタが
流れてくるけど、
それってちゃんと
科学的根拠が
あるの？

こんな疑問を抱えていませんか？



自分や自分の家族、大切な人々のために
健康的な食習慣こそ、本当の財産です。



こんなあなたなら、きっと
アンチエイジングフードマイスター
が向いています！

高い保険料より
健康知識に
お金をかけるべき
だと思う

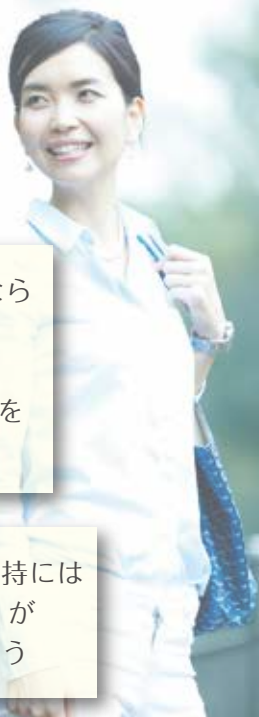
子どもと家族
友人にも
正しい食習慣を
きちんと伝えたい

健康を維持するためには
食・栄養・農業
社会問題など
広い視野が
大切だと思う

せっかく勉強するなら
資格のレベルや
指導監修など
信頼できるところを
選びたい

自分磨きを怠りたくない
いろいろな事に
チャレンジしたい

日本人の健康維持には
「和食中心」が
一番だと思う



詳しく知りたい・資格を取る・活かす！ アンチエイジングフードマイスター

「食と予防医療」の知識を基礎から学ぶ認定資格講座
抗加齢医学の専門医が指導・監修する信頼の講座です

【講座の特色】

- 抗加齢医学の第一人者が監修のweb授業で安心。
- 食と予防医療を体系化した日本初のテキスト。
- 忙しい人でも大丈夫、スマホ対応講座。
- 合格後も有名講師によるセミナー有。
- 食と健康の専門性をアピールできる資格。

JUNIOR ジュニアマイスター

アドバンスマイスター（協会公認講師）による1dayレッスンです。調理実習とランチ、座学と盛りだくさんのプログラム。資格がどのようなものか知りたい方や、実際にマイスターと交流してみたい方にお勧めです。学びを深めたい方には、ベーシック資格取得時に割引特典があります。

食と健康の
大切さに
気付いた！



↑ お試し受講

↓ 資格取得

ステップアップ

BASIC ベーシックマイスター

食と予防医学の関係について基本を学びます。web環境があれば都合の良いスケジュールで学ぶことが可能です。また、過去の協会主催セミナーを動画で無料視聴できます。第一線で活躍する医療関係者、農業の専門家による本格的な講義です。様々な視点から発信される最新の知識を得ることができます。

我が家の食卓が
健康の基本！



ステップアップ

注: 資格取得はベーシック→アドバンス→リーダーの順に進んでいただきます。
その際にジュニアの受講歴は必須ではありません。

ADVANCED アドバンスマイスター

食の仕事に
自信ができました

協会公認資格として個人事業に役立てることができます。ゼミナール受講や農業実習等のイベントによって、より深い学びの場をご提供しています。マイスター同士の交流を通して切磋琢磨していけるのも魅力の一つ。料理室や講習会など、食と健康にまつわる仕事をしていきたい方が取得しています。



料理教室など経験のある方は、ジュニアマイスターレッスンの講師にも、より深い専門性をアピールできます。



※ご自身の料理教室の主宰の他にも、協会のテキストを使いランチ付の座学+実習教室も開催できます。協会に興味のある方、食と健康に興味を持たれる方にぜひあなたの知識と食の実力をアピールしてください。

ステップアップ

LEADER リーダーマイスター

食と健康の講師
として活躍したい

事業に活かせる資格です。講師業やコンサルタントなど、活躍の場は多岐にわたります。



講師業や健康教室の開催など、ビジネスにも応用できます。

※協会にオーダーの来る勉強会などの講師として派遣をさせていただくことがあります。またご自身でも食と健康教室の開催など活躍されている方も。

BASIC

ベーシック マイスター



— 資格講座を選ぶ5つの理由 —

- ① 医学部でも学べない予防医学の最新知識を学習できます。
- ② 誰もが持っている資格より、「食と予防医学」で独自性をアピールできます。
- ③ 予防医学、フードサイエンス、農業や環境問題など広い視野の学びができます。
- ④ 合格後はセミナーやイベント参加で最新の情報を入手できます。
- ⑤ 食と健康関係のドクターや仲間とのつながりができます。

2か月
集中

ベーシック講座では下記の課題を動画視聴とテキストで学びます。

①アンチエイジングフードマイスターが目指すもの

②アンチエイジング学（抗加齢医学）基礎講座

◆老化と加齢 ◆酸化と抗酸化 ◆各部における老化のメカニズム ◆筋肉の老化・骨の老化・心の老化 ◆老化を防ぐ栄養素

③フードサイエンス学 ◆食べ物のバランス＝フードピラミッド・アンチエイジングスーパーフード◆意識して摂りたいアンチエイジングフード ◆ナッツ・種子類・玄米・雑穀・発酵食品・肉・卵・乳製品・魚・塩・水 ◆注意すべき食品 ◆精製油と固形加工油脂（トランス脂肪酸）・畜産品・汚染された食品

テキストを読み込む。授業を何回も視聴する。自分が一番わかりやすい勉強法を探しましょう。

全国どこでも、海外でも
カンタン＆シンプル

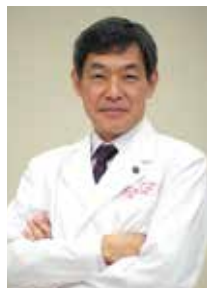


web受講

- お申し込み後に受講ページのアカウントを発行します。
- ログインすれば、教材PDFのダウンロードと動画による講義視聴で受講スタート。
- スマートフォンでも受講可能！
- web 試験はお申込み月から2か月後の第2土・日です。
- 試験の所要時間は2時間（土日2日間の中でご都合の良い時間帯に受けられます）
- 7割の正解率で合格。ネット環境さえあれば、資格を取ることができます！

自分と家族、大切な人たちを健康にするための学びです。

【カリキュラム監修・指導の講師陣】



理事長：白澤卓二

＜白澤抗加齢医学研究所 所長＞
(元順天堂大学大学院抗加齢医学研究所教授)

加工食品全盛の時代において、シンプルに「良い食べもの」「悪い食べもの」を意識すると、食について考える習慣が身についてきます。生命保険をかけたからといって病気を防ぐことはできません。何を選んでいくかが大切なのです。常に最新の食である必要ありません。

長い歴史の中で、私達が何を食べてきたのかを知れば、何を食べたらいいのかがわかってくるはずです。どんな人にも必要な食の知識と一緒に学びましょう。あなたもぜひ私達の勉強会やアンチエイジングフードマイスターの活動にご参加ください。



澤登雅一医学博士

内科専門医
三番町ごきげんクリニック院長



杉野宏子医学博士

形成外科専門医
青山エルクリニック院長



岩波佳江子医学博士

整形外科専門医
前橋温泉クリニック院長

ベーシック取得後、あなたが変わる5つのこと

- ① 毎日の食事が健康的になった、調味料が変わった、加工食品を取らなくなった。
- ② ベランダ菜園、貸農園で家庭菜園を始めた。無農薬野菜を探して買うようになった。
- ③ 何よりも体調が良くなった。精神的にも落ち着いてきた。
- ④ ○○ダイエットなど極端な健康法に走らず、メディアの情報を冷静に見るようになった。
- ⑤ 食の仕事に興味を持つようになった。さらに学びたいと思うようになった。

ADVANCED

アドバンス マイスター



例えば ...

料理教室の講師として

料理教室の主催者に特に人気の資格です。健康やライフスタイルに特化した内容にすることで、他の教室との差別化に成功しています。

例えば ...

JUNIOR

ジュニアマイスター レッスン講師として

協会公認講師として、ジュニアマイスターレッスンをお任せします。プログラムの起案から運営まで、協会がお手伝いします！

例えば ...

家庭菜園の講師として

食の生産を学べるライフスタイルとして農業や家庭菜園の講師も求められています。

アドバンス講座では下記の課題を動画視聴とテキストで学びます。

- ①フードサイエンス学 ◆アンチエイジングスーパーフード活用法 ◆野菜・果物・ネバネバヌル食材・油・玄米、雑穀類・肉、卵、乳製品・魚・塩・水
- ②フードエコロジー学 ◆注意すべき食材と社会背景 ◆砂糖と白米、加工品、小麦、遺伝子組み換え食品 ◆長寿国が抱える問題 ◆食育 ◆パーマカルチャー ◆外食、フード産業
- ③あなたのニュートリショナルライフ ◆消化と吸収、腸の役割と重要性、腸内細菌の働き ◆腸を元気にするために ◆食生活の組み立て方 ◆食べ過ぎないコツ ◆サプリメントの考え方

既定の単位取得が必要です。(課題は予告なく変更する場合があります)

- ◆講義 2 単位・アンチエイジングフードマイスター (AAFM) ゼミナール 等
- ◆実習 1 単位・食と農の実習・単位認定可の外部イベント

例えば ...

セミナー講師として

健康についての関心が年々高まる中で、エビデンスに基づいた情報発信ができる人を企業や自治体が求めています。

例えば ...

コンテンツプランナーとして

web コンテンツやメディアを通して、あなたの知識を広めてください。最新の予防医療情報を得る機会のあるマイスターならではの仕事です。

例えば ...

コンサルタントとして

食と健康にまつわる商品の開発や、地方活性事業で日本の食文化に脚光を当てるなど、ご自身の専門分野を活かして社会貢献できます。

リーダー資格については、協会が認める指定の講座を修了、発表等があります。

(課題は予告なく変更する場合があります)



LEADER

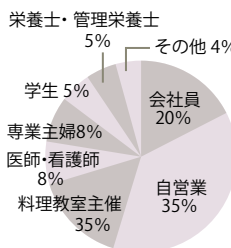
リーダー マイスター

ビジネスで情報発信
食と健康の知識を活かしたい

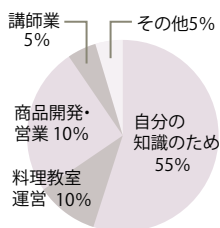


こんな人達が学んでいる！マイスターDATA

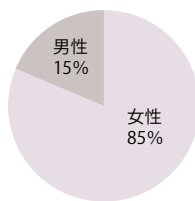
職業



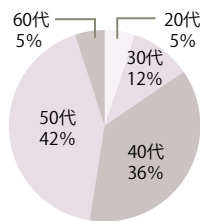
資格の活かし方



男女比



年齢

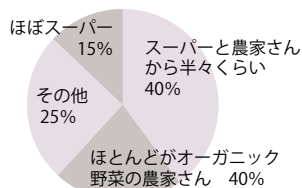


すでに専門職に就いている方が更なる学びを求めてこの資格を選ぶところが特徴のようです。イベントや懇親会で、現場の声を聞いたり異業種交流できることも魅力ですね。

食生活に対する興味は女性の方が強いようです。年齢では体調の変化が起きやすい50代を中心に、妊活や子供の食育に興味を持つ40代からの参加が多くなっています。

食にこだわるマイスター 野菜など日々の食材はどこで買う？

その他の中には自分で作っているという方も...。肉・魚なども安心して購入できるところをスーパー以外で探しているという方も多かったです。



※2017年1月現在の統計です。

受講ページより 視聴特典

医療・栄養学・農業など...プロフェッショナルから聞く人気のアーカイブセミナー **無料** 視聴！

有名外部講師や内部講師による4つのテーマ（予防医療・環境医療・農業・食品と社会）のセミナー 20本以上を受講ページから無料でご覧いただけます。

※こちらの動画の内容は試験には関係ありません。

【人気のアーカイブセミナー】



従来の通説や常識とは全く違うアプローチで、「がん」について向き合います。



認知症を医学的見地だけではなく、社会構造から見た切り口で鋭く分析します。



マイスターになってからが本当のスタート！ 修了後も充実の参加型カリキュラム！

マイスター向けに開催。予防医療の最新情報を得て単位を取得できます。

アンチエイジングフードマイスター (AAFM) ゼミナール東京

理事長による最新の抗加齢学や、外部講師による専門的な内容の講義を受けることができます。

座学

開催歴

- ・認知症を予防する
- ・がんを防ぐ方法
- ・デトックスはできるのか
- ・農業のあり方 他



一般の方も参加 OK の講演会。各分野の著名人の話を聞くことができる貴重な機会です。

講演会

毎回大好評をいただく講演会です。「一度は生で話を聞いてみたかった！」という声が多い各界の著名人を招きます。メール会員登録でどなたでも参加できます。

講演会

講演者歴

- ・木村秋則さん
- ・大塚貢氏さん
- ・小出裕章さん
- ・小泉武夫さん 他



ヘルスツーリズムや農体験を通して、心身ともに深い学びを得ていきます。

食と農のイベント・ツアー

自然の中で体を動かし、座学だけでは体得できない経験を積むことができます。

実習

開催歴

- ・山梨県カルタロットさん農業実習
- ・長野県駒ヶ根市グランピング
- ・長野県高山村ワインツアー
- ・パーマカルチャー実習

他





マイスターの「食のこだわり！効能別レシピ」

「免疫力をアップ」
する「こだわりの」
ベジ・フレンチ

人参たっぷり ふわふわスフレ



材料（コcott小 6個分）

人参	240g
豆乳	100ml
卵黄・卵白	それぞれ2個
アーモンドパウダー	35g
甘酒	小さじ 1
塩・黒こしょう	少々

作り方

- ①人参はカットし、豆乳・卵黄・甘酒と一緒にミキサーに入れ攪拌する。なめらかになるまで混ぜる。
- ②①をボウルに入れ、アーモンドパウダーを数回に分けて混ぜ込む。味を見ながら塩・黒こしょうも入れる。
- ③卵白はボウルに入れ、固く泡立てる。
②へ3回くらいに分けてさっくりと混ぜる。
- ④③をコcottにたっぷりを入れ、上から黒こしょうをトッピング。
- ⑤180℃に余熱したオーブンで、12 分くらい湯煎焼きする。出したらすぐにしぼんでしまうので、焼き立てアツアツをすぐにいただく。



小俣由枝さん

アドバンスマイスター・ハレノヒ食堂 主催

Profile 何かも先まで予約が埋まる1日1組限定のハレノヒ食堂を主宰。レストランで修行したフレンチの手法を使い、独自のベジキュイジーヌを開発。レストランのほか、料理教室も大人気。

こだわり Point 人参は、カロテンがたっぷり、で、粘膜を強化して、免疫力を上げてくれます。また、女性ホルモンも活性化。砂糖の代わりにカラダを芯から温める甘酒を使い、乳製品も一切使わず豆乳を使用。野菜中心でも満足度の高いレシピになっています。

「がんを予防」
する和食

おからボール～葛あんかけ～



材料（4人分）

おから	100g
じゃが芋	2 個
玉ねぎ	1/2 個
片栗粉	大 1
だし汁	200cc
醤油	大2
みりん	大 1
水溶き葛	適量

作り方

- ①じゃが芋は皮をむき、柔らかく潰す。玉ねぎはみじん切り。
- ②ボウルにおから、じゃが芋、玉ねぎ、片栗粉を入れ混ぜ、直径2 cmの丸を作る。
- ③フライパンに油を1cm程入れ、回りがこんがりとなるまで揚げる。
- ④あんを作る。
- ⑤器に入れ、上からあんをかける。



荒能里美さん

リーダーマイスター・看護師・料理研究家

Profile 自宅、カルチャーセンター等にて、様々な切り口のお料理教室を主宰。乳がんのスペシャリストとして、食を中心とした乳がんの予防啓蒙を行っています。

こだわり Point おからは栄養価も高く、食物繊維やカルシウムも豊富に含んだ食材です。葛は風邪を引いたときに生姜と頂くくらい、身体を温めてくれるのががん予防には積極的にとり入れたいものの一つ。葛は水溶きにして使えますので、いつものおかずに積極的に取り入れたいですね。

「家族を守る」常備菜
食へることが
生きることに!

白菜のコールスローサラダ



材料 (4人分)

白菜	1/4カット
人参	1/2本
塩	小さじ 1/2
ナッツ	1/2カップ
<ドレッシング材料>	
豆乳	50ml
油	150ml
酢	大さじ 2
甘麹	大さじ 2

作り方

- ①白菜、人参を千切りし、塩で揉み、10分程置いておく。
 - ②ドレッシングの材料を全て混ぜ合わせておく。
 - ③①の野菜の水をしぼり、②のドレッシングとナッツを合わせ和えて出来上がり。
- ※ドレッシングは2回分の量になります。



前谷玲子さん

リーダーマイスター・料理研究家

Profile 料理教室「LIFE BOX」主宰。その他、セミナー・レストランへのレシピ考案、WEBを始め雑誌「STORY」など、多くの女性誌も注目するスタイリッシュでユーモアのあるテイストが評判の料理研究家。簡単で手早くできるレシピが人気。

こだわり Point アブラナ科の白菜は「抗酸化ビタミン」といわれるビタミンCやカリウム、カルシウムマグネシウム、亜鉛などのミネラル分、食物繊維が豊富なうえ、殆どが水分なので低カロリー、GI値も低いので血糖値の気になる方にもおすすめの食材。砂糖のかわりに甘酒を、乳製品のかわりに豆乳を使い、自然な甘さやコクを楽しめます。

鮭のレモン蒸し 温野菜添え



作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切り昆布は2cm角に切る。
- ②せいろに、レモン味噌卵ディップのココット皿と①の野菜を並べる。鮭は葉野菜の上に昆布とレモンの輪切りと共にのせ先に並べた野菜の上に置く。
- ③蒸気が上がった後、中強火で6分～7分蒸して出来上がり。

材料 (2人分)

塩鮭 (甘塩)	2切れ
昆布 (4cm角)	1枚
レモン (輪切り)	4～6枚
好みの野菜	3、4種類
レタス (など葉野菜)	2枚
<レモン味噌卵ディップ>	
卵	1/2個
味噌	小さじ 1 と 1/2
豆乳	大さじ 4
レモン汁	小さじ 1

味噌に豆乳を少しずつ注ぎ混ぜ、レモン汁・卵と合わせココット皿に注ぎせいろで加熱。加熱後にすぐに取り出し、小さなホイッパーで混ぜる。(表面が固まり中は半熟の状態。すぐに全体を混ぜると良いとろみ加減になります)



秋山靖子さん

アドバンスマイスター・料理研究家

Profile ルコルドンブルーで本格的フランス菓子を学び、料理研究家やイベント講師として、企業やサイト、カフェなどにレシピを提供。豆腐を使用した白砂糖不使用、乳製品の使用を極力抑えたスイーツを研究開発し、定期的にレッスンも開催。

こだわり Point 鮭はアスタキサンチン豊富なアンチエイジング効果が高い食材です。レモン塩やコチジャン風味のレモン醤油には、質の良いオメガ3系のオイルをプラスして抗酸化力をアップ。「ポリウム感がほしい」という方はとろとろの<レモン味噌卵ディップ>でどうぞ。



資格取得・お申込みについて

■ お申込み方法

各資格ご案内 web サイトより受け付けております。

■ 協会公式ホームページ

まずは協会について詳しい情報をご覧ください。

<http://anti-agingfood.com/>

■ 認定資格講座について

ベーシック資格についてのご案内とお申込みフォームです。

<http://anti-agingfood.com/basiclesson/>

■ ジュニアマイスターレッスン

ジュニア資格についてのご案内とお申込みフォームです。

<http://anti-agingfood.com/juniorlesson/>



■ 受講料

■ ベーシック資格 172,800 円 (税込) ▶ すぐ資格講座を始めたい方に

※受講料は下記のものが含まれます。

〈PDF テキスト・web 講座受講料・アーカイブセミナー視聴料・WEB 試験料・認定料〉

※銀行振込・クレジットカードでのお支払となります。

※試験日は申込月から 2 か月後の第 2 土日です。

※ご本人の都合による試験日の移動は 1 回は無料で承ります。

2 回目の移動の場合は別途試験料 12,000 円 (別途税) が必要です。

※お申込みの前に、サイト上の試験要綱を必ずご一読ください。

■ ジュニアマイスター 29,800 円 (税込) ▶ まずは体験したい方に

※受講料は下記のものが含まれます。

〈テキスト代・ランチ代・修了試験代・ディプロマ取得代〉

※社) 日本アンチエイジングフード協会認定ジュニアテキストを使用します。

※ベーシック資格取得の際には割引があります。

ベーシック講座受講料は 16 万円（税抜）です。
あなたは高いと思いますか？それとも安いと思いますか？

日本においては生命保険料の保険代は
男性が平均 2 万円、女性が平均 1 万 5 千円でした。（※平成 25 年度 生命保険文化センター調べ）
ちなみに女性が 30 年、月 1 万 5 千円の保険をかけていたら 540 万円。
でも、これだけのお金を払いながら知識を得ることなく、
不健康な食生活を送り続けて病気になってしまったらどうでしょうか？

健康でありけるための本当の安心とは何か、考えてみませんか？
540 万円を支払っても、健康に無関心なのはとても怖いことなのです。

保険は経済的な安心料で、とても大事なものです。
でもそれ以上に自分と家族のために「食と健康」の知識を持つこと、
毎日の食事に活かせることは保険以上に大事なのではないのでしょうか？
学びは一生ものの、消して消えることはありません。
毎日の食卓が質の高い食事に変わり、健康で充実した生き方の方法を
アンチエイジングフードマイスター講座で学ぶことができるのです。





ANTI-AGING FOOD MASTERS

食や環境が健康と直結する時代だから、

自分と家族のために

「あ、これだ！」とすぐに決めることができました。

「食と予防医療」の知識を基礎から学ぶ、

アンチエイジングフードマイスター認定資格講座。

抗加齢医学の専門医が指導・監修する信頼の資格です。

日本アンチエイジングフード協会



anti-agingfood.com

一般社団法人 日本アンチエイジングフード協会
東京都文京区本郷3-5-4朝日中山ビル5階 ☎03-6427-9230
お問い合わせはメールにて ▶ ✉ info@anti-agingfood.com