

厳選されたスーパーフードブレンドのオリジナルスムージーを飲みながら学ぶ

# ホルモンを整えてウェルネスな毎日へ

ホルモンは、エネルギーレベルや気分、肌の調子や代謝など、体内のあらゆる働きを支えています。このシリーズでは身体の自然なリズムをサポートするためのスーパーフードの活用方を科学的な知識を基に学びます！

第1回：2/21（土）10:30~12:00

代謝促進&冷え・風邪対策（甲状腺ホルモン）

栄養素：ヨウ素、セレン、亜鉛、鉄、など

スムージー：体内の熱を活性化させる、温かくミネラル豊富なブレンド

第6回：7/18（土）10:30~12:00

夏の倦怠感・甘いものへの欲求を抑える（インスリン）

栄養素：β-グルカン、ポリフェノール、など

スムージー：食物繊維豊富なブレンド

第2回：3/21（土）10:30~12:00

心のケアと気分の安定（セロトニン）

栄養素：トリプトファン、ビタミンB6、など

スムージー：セロトニンを自然に高める、心を落ち着かせる「ハッピームード」ブレンド

第7回：9/19（土）10:30~12:00

睡眠の質と概日リズム（メラトニン）の向上

栄養素：トリプトファン、マグネシウム、など

スムージー：穏やかな夜への移り変わりをサポートする、心を落ち着かせるブレンド

第3回：4/18（土）10:30~12:00

集中力、モチベーション、創造性（ドーパミン）

栄養素：チロシン、ビタミンB6/C、鉄、など

スムージー：思考の明晰さと情熱を刺激する「エナジー&ドライブ」ブレンド

第8回：10/31（土）10:30~12:00

※10月のみ第5土曜日開催

女性の健康と体内バランス（エストロゲン）

栄養素：イソフラボン、オメガ3、など

スムージー：長期的なホルモンバランスをサポートする「グロー&バランス」ブレンド

第4回：5/16（土）10:30~12:00

活力と筋力アップ（テストステロン）

栄養素：亜鉛、ビタミンD、たんぱく質、など

スムージー：内分泌の活力を自然にサポートする「筋力と回復」ブレンド

第9回：11/21（土）10:30~12:00

ポジティブ思考と痛みの緩和（エンドルフィン）

栄養素：カプサイシン、ポリフェノール、など

スムージー：エネルギーと喜びをもたらす「エンドルフィンアップリフト」ブレンド

第5回：6/20（土）10:30~12:00

ストレスケアと疲労対策（コルチゾール）

栄養素：ビタミンC、マグネシウム、オメガ3、など

スムージー：ストレス反応を安定させる「レジリエンス&カーム」ブレンド

第10回：12/19（土）10:30~12:00

つながり、共感、安心感（オキシトシン）

栄養素：マグネシウム、トリプトファン、など

スムージー：感情のバランスをサポートする「コミュニティ・コンフォート」ブレンド

## セッションの構成

1. レクチャー（40分）：「今月のホルモン」について、ホルモンの機能、季節の変化がホルモンに与える影響、ホルモンバランスを維持するために必要な栄養素を学び、食とホルモンの関係について理解を深めます。
2. スムージー試飲&分析（20分）：毎月のテーマに合わせた厳選素材ブレンドの作りたてスムージーを味わいながら、なぜその素材が選ばれたのか、スーパーフードに含まれる栄養素とその効能について解説します。
3. Q&A と振り返り（30分）：質問や、他の参加者との意見交換を通じ、必要な栄養素を取り入れながらホルモンバランスを整えている日常をイメージしていきます。

各回の受講はもちろん、年間を通しての受講で、季節×ホルモン×栄養の知識と活用方が身に付き、自分の身体と自然に仲良くなれるプログラムです！



## 講師紹介 鈴木泰平（すずき たいへい） 株式会社 Fungii 代表取締役



理系大学で生命科学を学んだ後、組織開発コンサルティング会社に入社。大企業の管理職向け研修や風土変革プロジェクトの企画・運営を担当。

2021 年に『科学的に正しいチームメソッド 30』（翔泳社）を出版し、ホルモンや神経の仕組みなど生命科学の知見を活かした組織開発メソッドを提唱。

2023 年に株式会社 Fungii を設立、生態系のあり方と生命科学・データサイエンスを活用した生命性あふれる組織づくりを提供する。

生命科学を楽しく学べるインターネットラジオ「BIORADIO」の企画運営、ホルモンと働き方・キャリア傾向を分析する「幸せホルモン診断\_Well-Hor」を開発、また「人・組織の課題は食と大きく関係する」という気づきから食を通じて関係性を変える「FOOD 改革」をコンセプトに勉強会やセミナーを開催している。

## 参加費・お申込み

◆参加費：各回 3,500 円（オリジナルスムージー付き）

◆定 員：各回 10 名

◆お申込み：7artscafe 公式サイト 土曜朝の教育プログラム <https://www.7artscafe.co.jp/smep2026/>

**ホルモンの健康とウェルネス** 詳細の文末にある、席を予約するには [こちらから登録](#) をクリックしてオンライン予約ページ <https://7artscafe.square.site/> へ進み各回のチケットをご購入ください。

webページ詳細の文末にある、[こちらから登録](#)、をクリックして講座のチケットをご購入ください。

席を予約するには、[こちらから登録](#)してください。  
登録締め切りは各クラスの1週間前です。