

新企画「#100年を生きるバトン」

関口絢子さんインタビュー



大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、「#100年を生きるバトン」インタビューを連載しています。

人生100年時代。このコーナーは、100年の生き方を見つめるインタビューで、様々な分野で活躍される方々に、ライフステージを振り返りながら、力強く生きるヒントや人生を素敵に彩る知恵をお聞きます。

第5回目は、料理研究家/管理栄養士/インナービューティースペシャリストの「関口絢子さん」です。華やかな雰囲気をもつ関口さんですが、その人生はまさに谷あり山ありで、エピソードは驚きの連続です。倒れても、倒れても、立ち上がり、歩み続ける生き方は、私たちに大きな勇気を与えてくれます。記事の最後には「私を元気にしてくれた思い出の一品」レシピも特別公開！みなさまお楽しみに！

大正健康ナビは、これからも「人生100年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただける情報の発信を目指して運営してまいります。

■新着情報：「# 100 年を生きるバトン」関口絢子さんインタビュー

https://www.taisho-kenko.com/special2/100y/100y_50_2/

【関口絢子（せきぐち・あやこ）プロフィール】

料理研究家・管理栄養士・インナービューティースペシャリスト。川村学園短期大学食物学科卒業。米国 AHCN 大学 学士課程修了。ホリスティック栄養学を学ぶ。ル・コルドン・ブルー東京校フランス料理中級コース終了。米国栄養カウンセラー、ヘルスケアプランナー、抗加齢指導士（日本抗加齢医学会認定）などの資格も持つ。エビデンスに裏付けされた、美と健康に関するお悩み解消レシピが人気。

<https://www.youtube.com/@WELLNESS..KITCHEN>

■ご参考

- 大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。