05

最後に

岡田 隆 先生

Special Message

お父さんお母さんが自分の食事を
ストレスなく楽しめるようになれば、
それが自然と子どもに伝播するので、
まず自分の食事を見直してみては



日本体育大学教授／博士（体育科学）

- ボディビルダー：
  2023年世界選手権プロマスターズカテゴリー優勝
- 2012年～2021年まで
  柔道全日本男子チーム体力強化部門長を務める
- 骨格筋評論家 “バズーカ岡田” として
  「ホンマでっか！？TV」など多くのメディアに出演

工藤 紀子 先生

Special Message

継続をすることが大切。
生活に取り組みやすい方法を考えながら、
続けていくことが大切



小児科医・医学博士／保育士

- クリニックにて、年間のべ１万人の子どもを診察しながら
  子育て中の家族に向けて育児のアドバイスを行う
- 現在２児の母
- 著書「離乳食は作らなくてもいいんです。」は
  忙しい現代のママパパのバイブル

主な著書



