

公開講座

参加
無料

死ぬまで 健康でいるための 食事

開催日時

2019年 **10**月**5**日 **土**

10:00 ~ 12:00 [受付: 9:30 ~]

講師

東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科
准教授 清水 雅富 (管理栄養士)

会場

東京医療保健大学 世田谷キャンパス
本館 M103 教室 (世田谷区世田谷 3-11-3)



今や日本人の寿命はどんどん延び、「人生 80 年」から「人生 100 年」の時代へ向かおうとしています。これを受け、「願わくば死ぬまで健康でいたい」と多くの人が思っていることでしょう。

健康寿命を延ばすためには、毎日の食事が重要です。食事が重要と言われても「何を」「どのくらい」食べればいいのか、また「なぜ」それを食べるのかという疑問が出てくると思います。その疑問や重要性について、最近の科学論文の結果を交えながら、わかりやすく紹介し、健康寿命を延ばす食事について理解を深めていただきます。

途中、アルコールのパッチテストを参加者の皆様に行っていただきます。その結果から、お酒に強い人、弱い人が体質（遺伝子）で決定されていることを説明し、食事から摂取される栄養も体質（遺伝子）の影響を受ける可能性があることを解説していきます。



▲ネット申請は
こちらから

申込方法 はがき・FAX・ネット申請

① 講座名 ② 氏名(ふりがな) ③ 住所 ④ 連絡先 ⑤ 年齢
をお知らせください。裏面の様式でFAX申込が便利です◎
定員: 40名(先着順) 申込期間: 9月1日(日)~9月30日(月)

申込・問合せ 東京医療保健大学 公開講座係

〒141-8648 東京都品川区東五反田4-1-17
TEL: 03-5421-7655 FAX: 03-5421-3133



東急世田谷線 上町駅下車 徒歩3分
小田急線 豪徳寺駅下車 徒歩15分

この参加申込書をFAX送信してください。

FAX:03-5421-3133

東京医療保健大学 公開講座係 行

日時:2019年10月5日(土)
10:00~12:00

会場:東京医療保健大学
世田谷キャンパス
(世田谷区世田谷3-11-3)

テーマ

死ぬまで健康でいるための食事

申込日:2019年 月 日

フリガナ 氏名	
	(歳) 男・女
住所	〒
連絡先	TEL ()

※申込受付完了後、「受講決定通知」をお送りしますので、ご住所は正確にお知らせください。

申込期限:9/1(日)~9/30(月) 定員:40名(先着順)